



# Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumukset

---

Franti, Marika

Päivärinne, Maarit

Rantti, Teija

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoo

## Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumukset

Franti Marika  
Päivärinne Maarit  
Rantti Teija  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Tammikuu, 2012

Franti Marika  
Päivärinne Maarit  
Rantti Teija

### Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumukset

Vuosi	2012	Sivumäärä	45
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkä verran Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaisten liikkuvat ja mitä liikuntalajeja he harrastavat. Tarkoituksena oli myös selvittää miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja heidän toiveitaan koululiikunnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja koululiikunnan kehittamisestä Pääskytien koululle.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kaikkiaan 34 (n=34) Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaista vastasi kyselyyn. Opinnäytetyö oli kvantitatiivinen. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä sekä mahdollisuuden avoimiin kysymyksiin. Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelman avulla.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että valtaosa vastaajista liikkui vähintään tunnin päivässä. Suosituimmiksi liikunnan harrastamisen lajeiksi osoittautuivat pyöräily, kävely, lenkkeily, uinti, jalkapallo ja jääkiekko. Liikunnan harrastamista heikensi kyselyyn vastanneiden mukaan ajan puute, harrastusten kalleus, vähäinen kiinnostus lajia kohtaan ja kaukainen sijainti ko-  
toa. Vastaajat toivoivat koululiikuntaan monipuolisuutta ja uusia lajeja, kuten melontaa, tennistä ja kamppailulajeja.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta jatkotutkimusaiheeksi nousi välituntiliikunnan kehittäminen mielekkäämmäksi. Jatkotutkimusaiheiksi nousivat myös terveydenhoitajan menetelmät ja rooli liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten motivoimiseen.

Franti Marika  
Päivärinne Maarit  
Rantti Teija

**Pääskytie school's 8<sup>th</sup> graders exercise habits**

Year	2012	Pages	45
------	------	-------	----

---

The purpose of this study was to determine how much secondary school's 8<sup>th</sup> graders exercise and what sports they do. The aim was also to find out why young people do not exercise, and their hopes for the development of sporting activities in schools. The aim of the thesis was to provide information about the exercise habits of young people, and how to improve school sports in Pääskytie`s school.

The data were collected with a questionnaire. A total of 34 (n=34) Pääskytie secondary school's 8<sup>th</sup> graders answered the questionnaire. The study was quantitative. The questionnaire consisted of multiple choice questions as well as an opportunity to address outstanding issues in open questions. Results were analyzed by using the SPSS program.

The results of the thesis showed that the majority of the respondents exercised at least an hour a day. The most popular sporting activities were cycling, walking, jogging, swimming, football and hockey. Reasons for not exercising were lack of time, hobbies' high cost, lack of interest and sports opportunities being too far from home. The respondents wished more versatility for schools' sports curriculum, and new sports, such as canoeing, tennis and martial arts.

Possible further research could be how to make recess exercise more attractive to pupils. Furthermore, the role of the public health nurses as motivating young people at risk of not exercising enough could be of interest in future research.

Key words, young people, sports, hobbies, health, physical education, motivation

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Yläasteikäisen terveyttä edistävä liikunta .....	7
2.1	Liikunnan vaikutus nuoren terveyteen .....	7
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille .....	8
3	Yläasteikäisen liikuntatottumukset.....	9
3.1	Liikuntatottumukset .....	9
3.2	Nuorten suosituimmat liikuntalajit .....	10
4	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä .....	11
4.1	Yksilöön vaikuttavia tekijöitä .....	11
4.2	Ympäristön vaikutus liikkumiseen .....	12
5	Koululiikunta .....	13
5.1	Koululiikunnan merkitys .....	13
5.2	Pääskytien koulun opetussuunnitelma.....	14
5.3	Välituntiliikunta .....	16
5.4	Koululiikunnan kehittäminen.....	17
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	19
7	Opinnäytetyön toteutus .....	20
7.1	Menetelmän valinta.....	20
7.2	Opinnäytetyön toteuttamisympäristö .....	21
7.3	Aineiston keruu ja tutkimuslupa.....	21
7.4	Aineiston analysointi.....	21
8	Opinnäytetyön tulokset.....	22
8.1	Vastaajien taustatiedot .....	22
8.2	Pääskytien 8-luokkalaisten liikunnan määrä .....	22
8.3	Pääskytien 8-luokkalaisten liikunnan laatu .....	23
8.4	Pääskytien 8-luokkalaisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät .....	24
8.5	Pääskytien 8-luokkalaisten toiveet koululiikunnan kehittämiseen .....	26
9	Pohdinta.....	28
9.1	Tulosten tarkastelu .....	28
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	31
9.3	Opinnäytetyön eettisyys .....	32
9.4	Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet .....	33
	Liite 1: Lupahakemus opinnäytetyötä varten .....	38
	Liite 2: Huoltajien lupahakemus .....	39
	Liite 3: Kysely liikuntatottumuksista 8-luokkalaisille.....	40

## 1 Johdanto

Liikkumattomuus on nostettu perinteisimpien riskitekijöiden, kuten korkean verenpaineen, kolesterolin ja tupakoinnin ohella yhdeksi merkittävimmistä terveysongelmista maailmassa. Lihavuus on parin viimeisen vuosikymmenen aikana kasvanut nopeasti Suomessa. Vähäinen fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt etenkin lasten ja nuorten parissa. (STM 2008: 6-7.) Vuonna 2008 valtioneuvosto on periaatepäätöksessään väestön terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyksi, asettanut terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistämisen päätavoitteeksi. Tavoitteena on, että lapsille, nuorille ja lapsiperheille on tarjolla enemmän tietoa, tukea ja mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan ja terveellisten ruokatottumusten omaksumisessa. Lisäksi tavoitteena on, että päivähoito- ja kouluympäristö ja niiden toimintakulttuurit tukevat liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ja terveellisiä ruokatottumuksia. Fyysisen aktiivisuuden osuutta on lisättävä koulupäivässä. (STM 2008: 10.)

Riittävä yöuni, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä liikunta edistävät yhdessä kuntoa, terveyttä ja hyvinvointia. Nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi koostua liikunnasta, koululiikunnasta, välituntiliikunnasta, ohjatusta liikunnasta sekä liikunnasta vapaa-aikana kaverien ja perheen kanssa. (Nuori Suomi 2008: 25 - 27.) Suomalaisen terveystiliikunnan tilaa ja kehittymistä on selvitelty ja erilaisten tutkimusten perusteella varmaa on, että nuoret pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Urheiluseuroissa tapahtuva liikunta on yleistynyt viimeisen 15 vuoden aikana. Ainakin urheiluseuroissa tapahtuva liikunta vähenee jyrkästi 12 ikävuoden jälkeen. Nuorista pojista ilmeisesti noin puolet, tytöistä noin 40% liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia pojista on noin 20% ja tytöistä noin 25%. Tutkimukset eivät kuvaa riittävästi koulumatkojen liikuntaa, koulupäivien liikuntaa tai sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota nuoret eivät miellä liikunnan harrastamiseksi. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007: 10.)

Vaikka nuorten harrastaminen on jopa lisääntynyt, samaan aikaan nuoret ovat kuitenkin lihooneet, heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet. Haluttomuuteen liikkua on useita hyvinkin erilaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia syitä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010: 5.) Murrosiässä harrastamisen merkitys punnitaan usein uudelleen. Liikunnan harrastamista voidaan tarkastella sosiaalistumisen väylänä, hauskana ajanvietteenä, terveyden edistäjänä tai tapana päästä huipulle. Kavereiden vaikutus harrastuksen aloittamiseen, jatkamiseen ja lopettamiseen painottuu läpi nuoruuden. Pakotettuna nuori ei jaksa harrastaa liikuntaa, mutta tilapäinen vastahakoisuus kuuluu lähes kaikkeen nuoren harrastamiseen. (Väestöliitto/harrastukset 2010.)

Koululiikunnan kehittämisessä lähitulevaisuudessa tulee toteuttaa liikunnan arviointia. Opetussuunnitelman perusteiden mukaisten tavoitteiden, keskeisten sisältöjen ja oppilasarvioinnin toteuttamista arvioidaan suhteessa lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen kehitykseen. Liikuntakasvatuksen tehtävänä kouluissa on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Koululiikunnan yhtenä tavoitteena on myös herättää kiinnostus liikuntaan ja saada nuoret harrastamaan sitä vapaa-ajallaan myös aikuisena. Koulussa pyritään huomioimaan oppilaiden yksilöllisyys ja tuottamaan kaikille onnistumisen kokemuksia. Peruskoulussa on keskimäärin kaksi 45 min. liikuntatuntia viikossa eli saman verran kuin yläasteikäisen nuoren tulisi liikkua päivittäin. (Opetushallitus 2007:20-21.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan Pääskytien yläasteella keväällä 2011. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkä verran Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaiset liikkuvat ja mitä liikuntalajeja he harrastavat. Tarkoituksena on myös selvittää miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja heidän toiveitaan koululiikunnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja koululiikunnan kehittämisestä Pääskytien koululle.

## 2 Yläasteikäisen terveyttä edistävä liikunta

### 2.1 Liikunnan vaikutus nuoren terveyteen

Terveys 2015-kansanterveysohjelman mukaan pienten lasten terveydentila on kansainvälisessä vertailuissa käytetyn mittarin, imeväiskuolleisuuden, perusteella erittäin hyvä. Suomalaislasten ja -nuorten terveys ei kuitenkaan ole hyvä, vaan monien muiden teollisuusmaiden tavoin lasten ja nuorten psykososiaalisen terveyden ongelmat ovat maassamme kasvamassa (Rajantie & Perheentupa 2005). Nuorilla ovat lisääntyneet psykosomaattiset oireet, ylipainoisuus, (Rajantie ym. 2005; Terveys 2015: 23) liikunnan puute, tupakointi sekä päihteiden käyttö (Rajantie ym. 2005.) Lihavuus on kasvanut nopeasti parin viimeisen vuosikymmenen aikana Suomessa. Tähän on vaikuttanut etenkin arkiliikunnan vähentyminen. Erittäin ajankohtaista on ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden keskeinen merkitys myös Suomessa voimakkaasti yleistyvän tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Tyyppin 2 diabetesta sairastaa jo noin puoli miljoonaa suomalaista. (STM 2008: 10.)

Tutkimustietoa nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksista terveyteen on vähemmän tietoa kuin aikuisilla. Liikunnan vaikutukset ovat kuitenkin hyvin moninaiset. (Nuori Suomi 2008: 17.) Liikunnan edistäminen on välttämätöntä nuoren terveen kasvun ja kehityksen näkökannalta. Riittävä, päivittäinen liikunta ehkäisee ylipainoa ja lihavuutta, riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen, sydän ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Karvinen ym. 2010:

4.) Fyysisestä kunnosta huolehtinen vaikuttaa myös mielialaan ja jaksamiseen. Kun nuori liikkuu säännöllisesti, on hänen myöhemminkin helpompi ylläpitää hyvinvointiaan liikkumalla. Liikunta tarjoaa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, kuulumista sosiaaliseen yhteisöön ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Karvinen ym. 2010: 4). Liikunta tarjoaa nuorille myös mahdollisuuden purkaa murrosikään liittyviä energialatauksia ja aggressioita. Liikunnan harrastaminen yhdessä kaverin tai perheen kanssa tarjoaa nuorelle sekä mielekästä tekemistä että ryhmään kuulumisen tunteen. (Väestöliitto/harrastukset 2010.)

Murrosiässä harrastamisen merkitys punnitaan usein uudelleen. Monissa harrastuksissa tavallisin lopettamisikä on esimurrosikäisenä tai joukkueurheilussa uudelleen noin 15-vuotiaasta alkaen. Tästä syystä olisikin tärkeää, että nuori löytäisi mieleisen ”oman juttunsa”, mitä voisi harrastaa joko yksin tai yhdessä ystävien kanssa. (Väestöliitto/harrastukset 2010.) Nuori etsii omaa yksilöllisyyttään ja hakee rajoja kokeilemalla. Nuori ei voi hypätä aikuiseksi etsimättä uutta suhdetta itseensä ja vanhempiinsa sekä muihin aikuisiin. Tämä psyykinen työ voi joillain nuorilla viedä niin paljon voimia, että koulunkäyminen tai harrastukset jäävät taka-alalle. (Opetushallitus 2009.)

Motorisessa kehityksessä voi tapahtua pientä taantumaa koordinaatiossa ja havaintojen tarkkuudessa. Normaaliapainoisuus ja oman vartalon hallinta liikuntatunneilla ovat asioita, joilla on kauaskantoiset vaikutukset koko nuoren kehittyvälle minäkuvalle. Arvokasta pääomaa ovat onnistuneet liikuntaelämykset, joita syntyy, kun nuori kokee, että hän jaksaa, taipuu ja varsinkin osaa. Liikuntaelämykset lisäävät myllertävän mielen ja kehon yhteyttä. Tässä vaiheessa toivottavasti vahvistuu pysyvä, myönteinen asenne liikkumiseen. Aikuiset voivat tietoisesti muistuttaa liikunnan yhteydestä mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta on erinomainen tapa purkaa sisäisiä jännitteitä ja ennen kaikkea lisätä mielihyvän kokemuksia. (Opetushallitus 2009.)

## 2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä liikkumattomuuteen ja etenkin paikoillaan olon (istuminen) määrään. Fyysisen aktiivisuuden suositus on yleissuositus, joka on laadittu terveysliikunnan näkökulmasta soveltumaan kaikille 7-18 vuotiaille lapsille ja nuorille. (Nuori Suomi 2008: 17.)

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Nuortenkin on kuitenkin suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Todellisuudessa 13-18-vuotiaat nuoret elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, eikä liikunnan tarve eroa paljon lapsuusiän tarpeesta. (Nuori Suomi 2008: 17-18.) Yli kahden



tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa television ja tietokoneen ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Fogelholm ym. 2006: 25; Nuori Suomi 2008: 17-18.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Hyviä esimerkkejä tällaisesta liikunnasta ovat ripeä kävely, pyöräily, uinti, hiihto, pihaleikit, monet arkiaskareet ja pihatytöt. Lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta ja rasittavaa liikuntaa. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä ja on kestävyyskunnan kehittymisen ja sydänterveiden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Vauhdikkaat pelit ja leikit, sekä erilaiset pallopelit, juoksupyrähdykset, kovavauhtinen hiihto tai juoksu ovat tehokasta liikuntaa. Pitkäkestoisia jatkuvalla kovalla teholla tehtyjä suorituksia ei sen sijaan nuorilta pidä vaatia. Viimeistään nuoruusiässä jokaisen olisi hyvä löytää liikuntaharrastus, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Nuori Suomi 2008: 19-20.)

### 3 Yläasteikäisen liikuntatottumukset

#### 3.1 Liikuntatottumukset

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisen useus lisääntyy lapsuudessa 3-vuotiaasta 6-8-vuotiaaseen ja alkaa viimeistään 12-15 -vuotiaana selvästi vähentyä. Samoihin aikoihin liikunnan intensiteetin on todettu kasvavan, mikä kompensoi osittain liikuntakertojen harventumista. 12-15 ikävuoteen ajoittuu myös leikkityyppisen liikunnan loppuminen kokonaan, mikä ilmeisesti on osaltaan aiheuttamassa liikunnan harrastamisen harventumisen. (Halme & Laine 2005: 5.)

Pojat liikkuvat lähes kaikkien tutkimusten mukaan tyttöjä enemmän aikaa ja raskaammalla intensiteetillä jo lapsuudesta alkaen. Tytöillä liikunnan selvä väheneminen ajoittui noin 12. ikävuoteen ja pojilla muutamaa vuotta myöhemmäksi. Liikuntaan käytetystä ajasta on vain muutamia tutkimustietoja, jotka nekin on kerätty vaihtelevin menetelmin ja kriteerein. Luotettavaa yleiskuvaa lasten ja nuorten liikuntaan käyttämästä ajasta ei saada. Voidaan kuitenkin todeta, että nykytutkimuksen valossa 3-12 -vuotiaat lapset liikkuvat pari tuntia päivässä, 10-14 -vuotiaat runsaan tunnin ja 15-24 -vuotiaat reilu puoli tuntia päivässä. (Halme ym. 2005: 5.)

Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa sekä omatoimisesti yksin ja kaveriryhmissä että ohjastusti, lähinnä urheiluseuroissa. Toisille sopii yksin liikkuminen paremmin ja toiset haluavat liikunnan olevan sosiaalinen tapahtuma. Molemmankaltaiseen liikuntaan tulee säilyttää mahdollisuus. Urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen on yleisintä 12-vuotiaana, jolloin jopa

puolet ikäluokasta osallistuu. Sekä 12-vuotiaita nuoremmista, että vanhemmista lapsista urheiluseuran harjoituksiin osallistuu 20-40 % ikäluokasta. (Halme ym. 2005:6.)

Lasten ja nuorten urheilun harrastaminen on hyvin yleistä kouluikäisten keskuudessa. 7-18-vuotiaista lapsista ja nuorista lähes puolet on vuosittain mukana urheiluseurojen toiminnassa. 11-vuotiaat ovat urheiluharrastuksen kannalta aktiivisin ikäryhmä ja pojat ovat osallistumisessa hieman tyttöjä aktiivisempia. Urheiluseurassa harrastaminen muodostaa monelle merkittävän osan fyysisestä aktiivisuudesta. (Nuori Suomi 2008: 43.)

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ei ole vähentynyt viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus on jopa lisääntynyt ja sukupuolten väliset erot ovat supistuneet. Omatoiminen liikunnan harrastaminen on edelleen Suomessa yleisempää kuin Keski- ja Etelä-Euroopan maissa, vaikka myös organisoituun liikuntaan osallistuminen on lisääntynyt. Hyötyliikunnan ja arkiliikunnan määrä sen sijaan on vähentynyt. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006: 6.)

Syyskuussa 2006 julkaistiin 8.- ja 9.-luokkalaisten eli 14–15-vuotiaiden nuorten liikunnan tulokset. Tulosten mukaan reilu kolmasosa pojista ja tytöistä hieman alle kolmasosa liikkui vähintään kerran päivässä 30 minuuttia. Erittäin passiivisia eli korkeintaan kerran viikossa liikkuvia poikia ja tyttöjä oli alle viidesosa. Muutokset 2000-luvulla ovat olleet vähäisiä, mutta tytöillä voitiin havaita riittävästi liikkuvien osuuden suurentuneen. Molemmilla sukupuolilla kerran viikossa tai harvemmin liikkuvien osuudet vähenivät. (Fogelholm ym. 2007:32.)

### 3.2 Nuorten suosituimmat liikuntalajit

Lasten ja nuorten yleisimmin harrastamat liikuntalajit ovat pysyneet melko samoina viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Pyöräily oli monien tutkimusten mukaan yleisin liikunta- tai oikeastaan liikkumismuoto. Lähes kaikki lapset ja nuoret pyöräilivät ainakin viikoittain. Suosiota voi selittää polkupyörän käyttäminen koulu- ja harrastusmatkojen sekä kaverien luokse kulkuvälineenä. Muutkin yleisimmin harrastetuista lajeista, kävely, juoksu, luistelu ja uinti ovat melko vähin väline- ja paikkaresurssein toteutettavissa omatoimisestikin. (Halme ym. 2005: 5.)

Poikien suosima jalkapallo ja tyttöjen jumppa- ja tanssiharrastukset ovat sekä yksin että ryhmässä toteutettavia liikuntamuotoja, joiden harrastaminen ei myöskään vaadi kovin paljon välineitä ja erityispaikkoja. Tytöt suosivat poikia enemmän niin sanottua perusliikuntaa sekä jumppaavat ja tanssivat. Pojat pelaavat erilaisia maila- ja pallopelejä selvästi tyttöjä yleisemmin ja runsaammin. Pieni, joskin vähitellen kasvava, tyttöjoukko pelaa jalkapalloa, jääkiekkoa tai sählyä kaveriporukalla tai urheiluseuroissa. (Halme ym. 2005: 5.) 13-15 -vuotiaista

tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit erosivat toisistaan. Tytöt harrastivat enemmän yksilölajeja ja pojat joukkuelajeja. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra.2008: 36.)

Uudet lajit, kuten rullalautailu, -luistelu ja lumilautailu ovat tuoneet liikunnan pariin mahdollisesti aiemmin liikuntaa harrastamattomia lapsia ja nuoria. Niin sanotuilla uusilla lajeilla on kokonaisuudessaan vähän harrastajia eivätkä ne sählyä lukuun ottamatta yllä lähellekään harrastetuimpien lajien osuuksia. (Halme ym. 2005:6.)

#### 4 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

##### 4.1 Yksilöön vaikuttavia tekijöitä

Tieto terveysvaikutuksista ei välttämättä riitä motivoimaan yläasteikäistä liikkumaan. Liikunnan tulisi olla ennen kaikkea hauskaa, jotta se innostaa liikkumaan ja liikunnan pariin palataisiin kerta toisensa jälkeen. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat sekä yksilöön itseensä että ympäristöön liittyvät tekijät samanaikaisesti. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on monivaiheinen ja pitkä prosessi, johon liittyvät mm. tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksessä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. (Tammelin 2005: 47.)

Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Aiempi liikunnan harrastus ennustaa nykyistä liikunta-aktiivisuutta. Itsearvostus ja koettu fyysinen pätevyys, eli se kuinka hyväksi itsensä tuntee liikuntakyvyissä ja -suorituksissa liittyy aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Ylipaino liittyy vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen nuorilla. Myös vamma tai pitkäaikaissairaus saattaa heikentää mahdollisuuksia sekä ohjattuun että arjen liikuntaan osallistumiseen. Nuoruusiän aktiivinen liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus, liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, osallistuminen kilpaurheiluun ja urheilu huipputasolla ennustavat aktiivista liikkumista aikuisena. Myös kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikuntanumero koulussa ja tyytyväisyys omaan kuntoon ja suorituskykyyn sekä taitoihin ennustavat liikunnallista tulevaisuutta. (Tammelin 2005: 47.)

Monet lajit esim. hiihto, suunnistus ja luistelu ovat menettäneet suosiotaan uusien lajien tullessa tilalle. Uusia suosittuja lajeja ovat salibandy, rullalautailu, lumilautailu ja harjoittelu kuntosalilla. Nuoret kokoontuvat yhteen ja luovat omia liikuntayhteisöjä. Kaverit, media ja esikuvat saavat nuoret aloittamaan harrastuksen. Harrastusmotiivit uuteen harrastukseen liittyvät yhdessäoloon ja itsensä ilmaisuun. Uudet lajit luovat lisäksi oman alakulttuurinsa, esim.

tietyn musiikin kuuntelu ja vaatetus. Myös liikuntaa tukeva ympäristö ja ilmapiiri lisäävät liikunta-aktiivisuutta. (Huhta & Niskanen 2006:16-17.)

Kolme yleisintä liikunnan harrastamisen motiivia ovat terveyden säilyttäminen, liikunnan kokeminen kivaksi sekä virkistäytyminen ja rentoutuminen. Motiiveihin ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, ystävien ja kavereiden tapaaminen, kunnon hoitamisen velvollisuus sekä vartalon ulkomuodon parantaminen vastasi noin 10 % vähemmän kuin kolmeen yleisimpään motiiviin. Liikunnallisuuden puute ja väsyminen liikunnassa näyttävät liittyvän yhteen ja siitä saattaa seurata liikunnan kokeminen ikäväksi. Erityishuomiota tulisikin kiinnittää liikuntaa harrastamattomien nuorten syihin olla liikkumatta, koska nuoruusiän liikunnan harrastaminen ja harrastamattomuus ennustaa aikuisiän liikunnallista elämäntapaa. Koulun liikunnan kehittäminen saattaisi edistää mielenkiinnon lisääntymistä liikuntaa kohtaan myös liikuntaa harrastamattomilla, sillä koulu on ainoa instituutio ja koululiikunta ainoa liikuntakulttuurin muoto, joka tavoittaa lähes kaikki nuoret. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008: 10-12.)

Pojat osallistuivat aktiivisemmin ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan. Oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan hyvin myönteisesti. Tärkein motiivi liikunnan harrastamiselle oli liikunnan myönteiset vaikutukset kuntoon ja toiseksi tärkein oli liikunnan edulliset vaikutukset ulkonäköön. Kolmanneksi tärkein motiivi oli se, että liikunnan parissa tapaa ystäviä tai uusia ihmisiä. Kaikki kolme motiivia olivat yhtä tärkeitä niin tytöille kuin pojillekin. Kilpailumotiivi oli vähiten merkittävä, joka oli pojille merkittävämpi kuin tytöille. Jos oppilas ei harrastanut liikuntaa, niin syynä oli ajanpuute tai, että hän ei pitänyt itseään liikunnallisena. (Huisman 2004: 9)

#### 4.2 Ympäristön vaikutus liikkumiseen

Molempien vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen nuorten liikuntaan vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema sekä perheen korkea tulotaso liittyivät nuorten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Tämä voi osaltaan selittyä sillä, että korkeasti koulutetut vanhemmat itse liikkuvat enemmän kuin vähemmän koulutetut vanhemmat. Myös sisarusten ja kaveripiirin aktiivisuus ja tuki vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Hyvin koulussa menestyvät harrastavat liikuntaa enemmän kuin huonosti menestyvät. Oma koulumenestys on aikuisiän aktiivisuuden näkökulmasta tärkeämpi tekijä kuin lapsuuden perheen sosiaalinen asema. Koulukäiset liikkuvat eniten keväällä ja kesällä, mutta vähiten syksyllä ja talvella. (Tammelin 2005: 48-49.)

Arkiliikunnan tukeminen on melkein unohdettu. Yhteiskuntarakenteen kehitystä pitäisi muuttaa, arkiliikunnan mahdollistamiseksi. Suurin osa suomalaisista on paljon auton varassa. Joukkoliikenteen palvelut ovat usein heikkoja. Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimusten mukaan aluei-

den asukastiheys on kääntäen verrannollinen asukkaiden painoindeksiin ja arkiliikunnan määrä riippuu lähipalveluverkon tiheydestä. Hyötyliikuntaa edistävät turvalliset ja esteettisesti miellyttävät kevyen liikenteen väylät. Kävellessä tai pyörällä kuljettu koulumatka on lapsen tulevien liikuntatottumusten kehittämisessä tärkeä asia. Työ- ja asiointimatkat tulisi pystyä kulkemaan kävellessä tai pyörällä ja näin liikunta ei olisi erillistä suorittamista, vaan kuuluisi osana jokapäiväiseen liikuntaan. (Tuominen 2011: 242)

Liikunta-aktiivisuudessa on jonkin verran eroja asuinpaikan mukaan. Osallistuminen urheiluseurojen järjestämään liikuntaan on haja-asutusalueilla vähäisempää. Perheen sosiaalisen aseman ja asuinpaikan merkitys korostuu niissä liikuntaharrastuksissa, joissa nuoret liikkuvat rakennetuissa ja maksua edellyttävissä paikoissa, ja joihin pääseminen edellyttää kuljetusta. Myös vuodenajat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. (Tammelin 2005: 48-49.) Liikunnan kokonaismäärä oli maaseudulla asuvien nuorten parissa jonkin verran vähäisempää kuin asutuskeskuksissa asuvilla. Maaseudun haja-asutusalueella asuvat nuoret osallistuivat selvästi muita vähemmän urheiluseuratoimintaan. Liikuntaharrastuksessa alueelliset erot näkyvät selvimminkin lajivalintoina. Niihin ovat vaikuttamassa sekä maantieteelliset että kulttuuriset seikat. Alueellisten ja paikkakuntakohtaisten tekijöiden on havaittu jossain määrin olevan yhteydessä myös asukkaiden liikuntaharrastuksen, erityisesti organisoidun urheiluseuraharrastuksen määrään. (Nupponen, Laakso & Telama 2008: 9)

## 5 Koululiikunta

### 5.1 Koululiikunnan merkitys

Liikunta on ainoa koulussa opetettava oppiaine, jonka avulla on mahdollista vaikuttaa suoraan ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Liikuntakasvatuksen päämääränä onkin läpi elämän jatkuvan liikuntaharrastuksen herättäminen, jotta oppilas voisi elämänsä myöhemmissä vaiheissa pitää itse huolta fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystään ja terveydestään. Opettajien, kouluterveydenhuollon ja muiden tahojen tulisi toimia kiinteässä yhteistyössä, jotta liikunnan monet positiiviset vaikutukset oppilaiden terveyteen ja hyvinvointiin niin kouluiässä kuin myöhemminkin tulisivat nykyistä paremmin tiedostetuksi. (Laakso. 2002: 390)

Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä lisäksi ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänelle kehittyy liikunnallinen elämäntapa. (Nuori Suomi 2008: 13.)

Kouluilla on merkittävä rooli tavoiteltaessa liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Kun liikunnan edistäminen liitetään osaksi koulupäivää, kaikkien oppilaiden edellytykset lisätä koulupäivän aikaista liikkumistaan parantuvat. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien aktivointiin tarvitaan lisäksi erikseen mietittyjä toimenpiteitä. (Rajala 2010: 7)

Koululiikunnan tavoitteita ovat kasvattaa lapsia liikunnan avulla ja ohjata oppilaita omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Valmiuksia koululiikuntaan annetaan uusien tietojen, taitojen ja kokemusten avulla. Koululiikunta on ollut aikaisemmissa tutkimuksissa suosittu kouluaine. Koululiikunnassa on alettu korostamaan liikuntatuntien ja kokemusten mukavuutta. (Tiainen 2009: 29-30 )

## 5.2 Pääskytien koulun opetussuunnitelma

Kouluterveydenhuolto on osa oppilashuoltoa. Kouluterveydenhoitaja seuraa oppilaan kasvua ja kehitystä, osallistuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, selvittelee oppilaan kanssa heidän ongelmiaan, tukee oppilaita ja heidän vanhempia sekä huolehtii seulontatutkimuksista. Kouluterveydenhoitaja osallistuu oppilashuoltoryhmän kokouksiin ja vanhempaintilaisuuksiin. Kouluterveydenhoitaja on tarvittaessa päivittäin koululla. Porvoon Pääskytien koulun opetussuunnitelman mukaan yläasteella terveystietoa on 1,5 tuntia viikossa seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla. Yhdeksännellä luokalla ei enää opeteta terveystietoa. Liikuntaa on kaksi tuntia viikossa. (Pääskytien koulun opetussuunnitelma 2004.)

Terveystiedon tehtävänä on edistää oppilaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Terveystiedon tehtävä on lisäksi kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, emotionaalisia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Tarkoituksena on saada oppilas ymmärtämään terveyden fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä. Terveystieto on oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Se tukee oppilaan kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä. Lähtökohtana on lapsen ja nuoren arki, kasvu sekä ihmisen elämänkulku. Luokilla 1-6 terveystietoa opetetaan muihin oppiaineisiin tukeutuen (esim. ympäristö- ja luonnontieto, biologia, maantieto, fysiikka ja kemia, liikunta, äidinkieli, uskonto/ elämäntatsumustieto). Terveystiedon opintojen kuluessa tapahtuvan arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelua ja kuvata, miten oppilas on saavuttanut asetetut tavoitteet. Menetelminä voidaan käyttää esim. kirjallisia tai käytännön kokeita, portfolioita tai itsearviointia, johon on liitetty opettajan kommentointi. Arvioinnin tulee olla jatkuvaa ja tavoitteellista. Arvioinnin avulla opettaja ohjaa oppilasta tiedostamaan omaa ajatteluaan ja toimintaansa sekä auttaa oppilasta ymmärtämään oppimistaan. Arviointia voidaan tehdä hyvin monipuolisen näytön perusteella. Arvioinnin kohteena on oppilaan aktiivinen osallistuminen sekä opiskelu. Liikunnassa on tavoitteena, että oppilas tietää tapoja kuntonsa arviointiin ja seurantaan sekä harjoittelee

oman kunto-ohjelman laatimista ja ymmärtää terveysliikunnan merkityksen. (Porvoon kaupungin OPS 2005.)

Koululiikunnan kehittämiseksi on aloitettu Liikkuva koulu hanke vuonna 2009. Vain puolet lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Valtioneuvoston periaatepäätöksen 2008 liikunnan edistämisen linjoista korostaa liikunnan tärkeää roolia yhteiskunnassa. Tavoitteena on lisätä liikuntaharrastamista ja fyysistä aktiivisuutta elämänkulun kaikissa vaiheissa. Liikkuva koulu- hankkeen tavoitteena on parantaa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta ja vakiinnuttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksat. Opetusministeriön ja Nuoren Suomen yhteisten liikuntasuosituksien (2008) mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Liikkuva koulu -hankkeessa laajennetaan Varsinais-Suomessa käynnistynyt Liiku Koululainen -pilotti kaikkiin lääneihin. Pilottiin valitaan 5-10 uutta koulua ja samalla tuotetaan aineistoa hankkeen valtakunnalliseksi levittämiseksi. Opetushallitus käynnistää peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurannan vuonna 2009. Liikkuva koulu -hanke toteutetaan opetus-, sosiaali- ja terveysministeriön sekä puolustushallinnon yhteistyönä ja rahoitetaan veikkausvoittovaroista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009)

Yleinen mielipide koululiikuntaan on muuttunut siten, että kouluaikana tapahtuva liikunta nähdään mahdollisuutena vaikuttaa lapsien ja perheiden hyvinvointiin ja elintottumuksiin. Liikkuva koulu- hanke on neljän ministeriön yhteishanke koulujen liikunnallistamiseksi. Ohjelma pohjautuu Opetusministeriön ja Nuoren Suomen Fyysisen aktiivisuuden määritteisiin. Tavoitteena on vuosien 2010-2011 aikana liikunnallista 20 pilottikoulua. Valtion on tukenut kuntia erilaisilla ohjelmilla, esim. Peruskoulu paremmaksi (POP) hankkeiden kautta. Koululiikuntaliiton strategia 2008-2012 on toiminnan järjestäminen ja laadun nostaminen oppilas- ja opettajaliikunnan toimialueilla sekä markkinointiviestinnässä. (Koululiikuntaliiton toimintasuunnitelma 2011.)

Yhdeksi tavoitteeksi hallitus on asettanut sen, että Koululiikuntaliiton toimintaan pääsee erilaisia toimijoita mukaan. Tarkoitus on luoda erityyppisiä mahdollisuuksia olla toiminnassa mukana. Vapaaehtoisia tarvitaan niin tapahtumien organisoimiseen kertaluonteisesti kuin pitkän aikavälin alueelliseen kehittämiseen ja verkostoitumiseen. Varainhankintamallin mukaisesti resurssien oikea kohdentaminen nousee ydinasiaksi vuosina 2011 - 2012. Liikutetaan koululaisia ja opettajia paikallisesti, tarjotaan yhtenäistä toimintaa paikallisesti ja valtakunnallisesti esim. siten, että osallistuminen koulun omaan liikuntatoimintaan ja Koululiikuntaliiton alue- ja valtakunnan tapahtumiin on tavoiteltavaa. Ollaan mukana kehittämässä koulujen liikunta-kerhotoimintaa ja luodaan konkreettisia, käytännönläheisiä sisältöjä toiminnalle. Tarjotaan kouluille KoululiikuuSuomi.fi - portaali työkaluksi käytännön ja koordinoimisen helpottamiseksi ja esteiden poistamiseksi liikunnasta. Tehdään onnistuneita valtakunnallisia ja paikalli-

sia tapahtumia Koulut liikkuu Suomi.fi järjestelmää hyväksikäyttäen Liikkuva koulu - hankkeen pilottikouluissa. Kehitetään koulujen liikuntakerhotoimintaa ja luodaan konkreettisia, käytännönläheisiä sisältöjä toiminnalle. (Koululiikuntaliiton toimintasuunnitelma 2011.)

### 5.3 Välituntiliikunta

Välituntiliikunnalla on merkittävä rooli koululaisten päivittäisessä liikkumisessa. Koulupäivän rakennetta uudistamalla saadaan tilaa fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiselle koulupäivän aikana. Yksi pidempi liikuntavälitunti (½ tuntia) tarjoaa koululaisille mahdollisuuden liikkumisen lisäämiseen. Lisää fyysistä aktiivisuutta saadaan, jos koululaisilla on riittävästi välineitä käytössään. Vertaisohjaajat välituntien liikuttajina ja leikittäjinä lisäävät motivaatiota. Samoin opettajien liikuntaan innostava toiminta välitunneilla lisää fyysistä aktiivisuutta. (Nuori Suomi 2008: 37.)

Turussa toteutettiin vuosina 2004-2007 Koulut liikkeelle - hanke, jonka tavoitteena oli lasten koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulun toiminta ja - ympäristöä kehittämällä. Hankkeessa korostettiin koulukohtaisia toimintaprosesseja. Koululähtöisessä ajattelutavassa ymmärretään, että kukin koulu, sen opettajat, henkilökunta ja oppilaat ovat parhaita oman toimintaympäristönsä tuntijoita ja siten myös sen kehittäjiä. (Koski, Asanti, Koivusilta, Heinonen, Salanterä, Aromaa, Suominen & Oittinen 2008: 14)

Liikunnan lisäämisen kannalta välitunnit ovatkin otollinen kehittämiskohde ja tähän tartuttiin myös Koulut liikkeelle - hankkeessa. Koska tavoitteena oli koulupäivän liikunnallistaminen, eikä esimerkiksi liikuntatuntien lisääminen, piti työkaluston olla uudenlaisia ja osittain yllättävääkin. Hankkeessa koottiin koulujen kehittämisideoita ja luotiin eri koulujen yhdysopettajille mahdollisuuksia yhteisiin tapaamisiin, kokemusten vaihtoon ja yhteiseen ideointiin. Uudet ideat pyrittiin ”tuotteistamaan” ja saamaan nopeasti kouluille sopivaan, houkuttelevaan ja konkreettisesti käytettävään muotoon, työkaluiksi. Tällaisia olivat mm. välituntikorit leikkijulisteineen ja temppunauhoineen, koulujen omat pihaprojektit, ”Huiskaus” - kampanja, koulumatkakartat sekä välituntileikittäjä. (Koski ym. 2008: 14)

Rehtorien ja opettajien mukaan hankkeen aikaan saama merkittävin muutos oli nimenomaan välituntien aktivoituminen. Lapset liikkuvat pienryhmissä, ylempien luokkien oppilaat leikittivät pienempiään, leikkikulttuuri rikastui ja lapset loivat itse sääntöjä toiminnalleen. Muutoksen arvioitiin syntyneen hankkeen avulla kouluihin saadusta välituntivälineistä, koulupihojen pienimuotoisesta ja lasten ideoimasta kunnostuksesta sekä erilaisista muista aktivointitoimenpiteistä. (Koski ym. 2008: 16)



## 5.4 Koululiikunnan kehittäminen

Liikunnan terveyttä edistävä päätavoite on edistää liikunnallista elämäntapaa. Koululiikunnan tulee korostaa myönteisiä liikuntakokemuksia, koska myönteiset kokemukset edistävät ja positiivinen suhtautuminen edistävät fyysistä aktiivisuutta. Liikuntatunneilla tulee harjaannuttaa motorisia valmiuksia, jotta oppilaat haluaisivat osallistua eri lajeihin sekä koulussa, vapaa-ajalla ja myöhemmin elämässä. (Heikinaro-Johansson & Mc Kenzie 2009: 10-12.)

Koululiikunnan kehittämisessä lähitulevaisuudessa tulee toteuttaa liikunnan arviointia. Opetussuunnitelman perusteiden mukaisten tavoitteiden, keskeisten sisältöjen ja oppilasarvioinnin toteuttamista arvioidaan suhteessa lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen kehitykseen. Liikuntakasvatuksen tehtävänä kouluissa on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Lainsäädäntö opetustoimessa tarjoaa nykyään useita mahdollisuuksia liikunnallisen ja terveen koulupäivän kehittämiseen. Lasten toivomuksena on tullut ohjattujen liikuntakerhojen lisääminen, sellaisten, jotka eivät tähtää kilpailutoimintaan. Kerhotoiminta on hyvä mahdollisuus päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Kerhotoimintaa on pyrittävä lisäämään niin, että jokaiselle halukkaalle löytyy harrastamisen mahdollisuus kerhoissa. Koulujen tulisi tarjota mahdollisuus erityisesti vähän liikkuville lapsille. Oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta lisätään kehittämällä ja tukemalla välitunti-, tauko- ja koulumatkaliikuntaa. Myös koulujen ja oppilaitosten, liikuntajärjestöjen sekä urheiluseurojen yhteistyötä tulee lisätä ja kehittää. (Opetushallitus 2007.)

13-15 -vuotiaista oppilaista, jotka harrastavat liikuntaa päivittäin, 83% suhtautui koululiikuntaan innostuneesti ja 13 % suhtautui samantekevästi tai kielteisesti. Myös oppilaista, jotka liikkuvat enintään kerran viikossa, suuri osa eli 63 % suhtautui myönteisesti ja 37 % samantekevästi tai kielteisesti. Oppilaiden henkilökohtaiseen kiinnostukseen vaikutti eniten opetus-oppimistilanne. Oppilaille oli tärkeää, että liikunnanopettaja on kannustava. He pitivät myös tärkeänä sitä, että liikunnassa on hyvät tilat, välineet ja varusteet. Aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus erosi toisistaan siten, että aktiiviset oppilaat kokivat kaikki koululiikunnan kiinnostuksen ulottuvuudet tärkeämmiksi kuin passiiviset oppilaat. Tulosten mukaan varsinkin tytöt olivat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja pitivät siihen liittyviä tavoitteita tärkeinä koululiikunnassa. Poikien kiinnostus suuntautui tyttöjä enemmän fyysiseen aktiivisuuteen, kuten kilpailemiseen, pelaamiseen ja omien rajojen kokeilemiseen. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008: 34)

Oppilaiden suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan vaikuttavia tekijöitä liikuntatunneilla ovat yhteinen toiminta, viihtyvyys ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät, fyysinen hyvä olo, opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen, koulukiusaamisen herkkyyys ja ehkäisy koululiik-

kunnassa sekä oppilaiden harrastuneisuuden vaikutus koululiikuntaan. Oppilaat suhtautuvat myönteisesti koululiikuntaan. Siinä korostuvat yhdessä tekeminen ja mielekkyys. Hyvä yhteishenki on suhtautumiseen vaikuttava tärkein elementti. Viihtyvyyttä ja mielekkyyttä tuovat luokkakaverit, opettaja ja tuntien sisältö. Motivoivia tekijöitä ovat luokkakavereiden kanssa yhdessä tekeminen, fyysinen hyvä olo ja vuorovaikutus opettajan kanssa. (Leinonen 2010: 55).

Positiiviset kokemukset ja elämykset ovat tärkeitä koululiikunnassa. Erilaiset pelot ovat taas taitojen oppimista rajoittavia tekijöitä. Suurissa opetusryhmissä opetusympäristön merkitys korostuu. Taitoja on mahdollista kehittää erilaisia apuvälineitä käyttämällä. Opettajan roolin tulisi olla oppimisen tehostaja. Oppimisympäristön kehittäminen, oppilaiden ja opettajien välisen suhteiden luominen sekä oppilaiden tiedollisten prosessien ylläpitäminen ovat oppimista edistävää toimintaa. Oppimisympäristön muokkaamisella ja liikekehittelyllä on eniten myönteisiä vaikutuksia lähtötasoltaan heikkojen ja nuorten oppilaiden taitojen oppimiseen. Fyysisen ympäristön ohella opettajan tehtäviin kuuluu oppimisilmapiirin kehittäminen. Turvallisuuden tunne vähentää pelkoja taidon oppimistilanteessa. (Pehkonen 2008: 22)

Liikuntatunneilla viihtyvä oppilas on usein fyysisesti aktiivinen vapaa-aikana ja myöhemmin myös aikuisena kuin oppilas, joka ei koe viihtyvänsä. Siksi oppilaiden motivaation edistäminen ja viihtymisen parantaminen on koululiikunnan keskeinen haaste. (Gråsten 2010: 21) Elämykset ovat jo sinänsä tärkeitä koululiikunnassa mm. motivaation lähteinä. Parhaimmillaan positiiviset kokemukset kytkeytyvät taitojen oppimiseen, mikä saattaa vahvistaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista enemmän kuin muunlaiset elämykset. Oppilaalle on tärkeintä, että hänen suorituksensa huomataan ja sitä kommentoidaan. (Pehkonen 2008: 22)

Koululiikunnassa sosiaalinen yhteenkuuluvuus voimistuu 8-luokalla, mutta on voimakkaimmillaan 7-luokalla. Se on yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja urheiluun osallistumiseen. Fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta tehokkainta on keksiä keinoja, joilla sosiaalista yhteenkuuluvuutta voitaisiin pitää 7-luokan tasolla tai jopa vahvistaa. (Gråsten 2010: 21)

Suomessa on käytössä erillisopetus liikunnassa ja se perustellaan tyttöjen ja poikien kehityksen erilaisuudella sekä tasoeroilla eri liikuntamuodoissa. Yhteisopetusta taas perustellaan paremmaksi, koska se tukee koulun kasvatuksellisia tavoitteita ja edistää sukupuolten tasa-arvoa. Yhteisopetuksessa voivat oppia asioita myös toisiltaan. Ranskassa 12- 14- vuotiaille liikuntaa opetetaan sekaryhmissä ja tätä perustellaan sillä, että yhteisopetus koetaan edistävän positiivista oppimisilmapiiriä. Ongelmina yhteisopetuksessa koetaan erot tyttöjen ja poikien taidoissa ja käyttäytymisessä. Haitan kokevat varsinkin heikot tytöt. Pojat vievät sekaryhmissä usein opettajan huomion ja eniten opastusta ja kannustusta tarvitsevat jäävät ilman tukea. Eri maiden välisessä vertailussa on tärkeää se, että jokaisessa koulujärjestelmässä voidaan poiketa totutusta opetusryhmien koostumuksesta. Eli opetusmuotoa voidaan muuttaa niin,

että tyttöjä ja poikia voidaan opettaa toisinaan yhdessä maissa, joissa erillisopetus on käytössä. (Kurppa 2011: 16)

Oppilaiden mielestä koululiikunnan parhaita puolia olivat yhdessä tekeminen ja yksilöllinen opiskelu (toisten kannustaminen, toisten hyväksyminen, auttaminen ja toisten epäonnistumisten hyväksyminen). Myönteisesti tärkeänä pidettiin myös liikuntatuntien toiminnallista työtäpää. Tyttöjen mielestä kielteistä oli liikunnan opetuksen pakollisuus, kilpaileminen ja testit. Poikien mielestä kielteistä oli epäonnistumisen tunne, tuntien vähyys ja tylsyys sekä hikoileminen, loukkaantuminen ja tappelut. (Huisman 2004: 9.)

Tiainen tutkimuksen (2009) mukaan tyttöjen suhtautuminen koululiikuntaan oli hieman kielteisempää kuin poikien. Koululiikuntaan suhtauduttiin yleisesti ottaen innostuneesti. Koululiikuntaan suhtautuminen muuttui negatiivisemmaksi kuin siirryttiin ylemmille luokille. Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvia (57,1 %) oppilaista suhtautui innostuneesti tai hyvin innostuneesti koululiikuntaan ja 10 % suhtautui koululiikuntaan samantekevästi. (Tiainen 2009: 29-30.)

Liikuntaharrastuneisuus on yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen. Vapaa-ajalla paljon liikkuvat ja kilpailevat suhtautuvat koululiikuntaan myönteisemmin ja saivat liikunnasta hyviä arvosanoja kuin vähän liikkuvat. Koulumenestyksellä, sukupuolella eikä luokka-asteella ei ollut vaikutusta koululiikuntaan suhtautumiseen. Oppilaiden suhtautumista jakoi eniten liikuntaopettajaan liittyvien asioiden tärkeys. Tärkeänä pidettiin liikunnan mukavuutta ja tuntien miellyttävyyttä ja hyvinvointia. (Tiainen 2009:30-31.)

## 6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkä verran Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaiset liikkuvat ja mitä liikuntalajeja he harrastavat. Tarkoituksena on myös selvittää miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja heidän toiveitaan koululiikunnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja koululiikunnan kehittämisestä Pääskytien koululle.

Kysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Minkä verran Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaiset liikkuvat?
2. Minkälaista liikuntaa nuoret harrastavat?
3. Miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa?
4. Miten nuoret toivoisivat, että koululiikuntamahdollisuuksia kehitettäisiin?

## 7 Opinnäytetyön toteutus

### 7.1 Menetelmän valinta

Opinnäytetyömme on luonteeltaan tutkimustyyppinen. Määrittelimme neljä kysymystä, joihin pyrimme aineistoa keräämällä hakemaan vastausta. Aineistokeruumenetelmänä käytämme kyselylomaketta.

Kyselylomakkeessa on mahdollista käyttää avoimia, monivalinta-, sekamuotoisia ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja vaan niihin vastataan omin sanoin. Monivalintakysymyksissä vastaaja pystyy valitsemaan valmiista vastausvaihtoehdosta yhden tai useamman. Sekamuotoisissa kysymyksissä on valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi yleensä yksi avoin kysymys ”Muu, mikä?” lisätään silloin, kun on epävarma keksitäänkö kaikki vastausvaihtoehdot. Asteikkoihin perustuvilla kysymyksillä mitataan yleensä mielipiteitä pyytämällä vastaajaa valitsemaan omaa mielipidettään tai toimintaa parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Heikkilä 2008: 49-55.)

Käytimme kyselylomakkeessa kaikkia edellä mainittuja kysymystapoja. Avoimilla kysymyksillä pyritään saamaan tarkentavia ja kuvailevia vastauksia. Avoimia kysymyksiä käytimme melko paljon, vaikka ne houkuttelevat usein vastaamatta jättämiseen ja ovat työläitä käsitellä. Toisaalta koko kyselyn haittapuolena on, ettei oikeasti tiedä kuinka tosissaan ja ajatuksella kysely on täytetty. Kyselylomake testattiin, kahdella yläasteikäisellä ja kahdella ala-asteikäisellä, jotta vastauskato ja väärinymmärrykset olisivat mahdollisimman pieniä. Testauksen jälkeen lomake vaikutti hyvältä.

Taulukko 1. Kyselylomakkeen osa-alueet.

Opinnäytetyön kysymykset	Kysymykset
Taustatiedot	1
Minkä verran Pääskytien yläasteen 8.-luokkalaiset liikkuvat?	2a, 2b, 3, 4a, 5, 6, 7a, 7c, 9, 10a, 10b
Minkälaista liikuntaa nuoret harrastavat?	4b, 7b, 7d, 8, 10a
Miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa?	11, 12, 13, 14, 15, 16a, 16b, 16c, 17, 20
Miten nuoret toivoisivat, että koululiikunta-mahdollisuuksia kehitettäisiin?	18, 19, 21, 22, 23

## 7.2 Opinnäytetyön toteuttamisympäristö

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Porvoon kaupungin Pääskytien koulu. Toimeksiantajan edustajana toimii terveystiedon opettaja. Opinnäytetyön kohteena ovat Pääskytien koulun kahdeksasluokkalaiset. Pääskytien koulu sijaitsee Porvoossa Pääskytie 1:ssä. Koulussa on 590 oppilasta. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan Pääskytien koulun kahdeksasluokkalaista. Kyse-  
lyyn vastasi vain 34 (n=34) kahdeksasluokkalaisista.

## 7.3 Aineiston keruu ja tutkimuslupa

Opinnäytetyötä varten anottiin lupa Pääskytien koulun rehtorilta (liite 1). Terveystiedon opettaja hoiti kirjallisten lupien kyselemisen vanhemmilta. 34 oppilasta toimitti lupalapun vanhemmilleen (liite 2), sai luvan vastata kyselyyn ja toimitti sen takaisin opettajalle. Kaikkiaan 8 luokkalaista oli 181 oppilasta.

Jakaessaan lomakkeet tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008: 192) Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla (liite 3). Menimme Pääskytien koululle 25.5.2011 ja kerroimme oppilaille, miksi teemme kyselyn sekä annoimme vastausohjeet. Jaoimme lomakkeet oppilaille ja heillä oli 45min. aikaa vastata kyselyyn. Lomakkeet kerättiin lopuksi ja saimme aineiston heti mukaan käyttöömmä. Vastaajien anonymisyys säilyi, koska vastaukset annettiin nimettöminä.

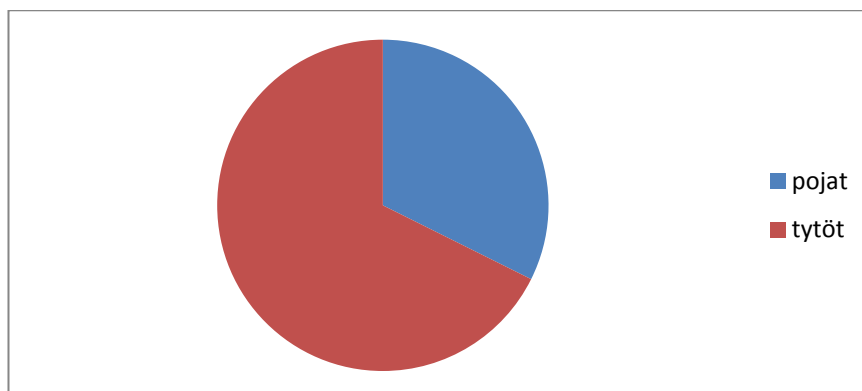
## 7.4 Aineiston analysointi

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kaikkiaan 34 (n=34) oppilasta vastasi kyselyyn. Opinnäytetyömme tulokset syötettiin SPSS-ohjelmaan ja analysoitiin tilastollisin menetelmin. Kyselylomakkeiden numerointi helpottaa tietojen korjaamista, mikäli löytyy virheellinen tai ihmetystä herättävä muuttujan arvo (Heikkilä 2008: 125). Aloitimme analysoinnin numeroimalla kyselylomakkeet. Vastaukset syötimme huolellisesti lomake kerrallaan SPSS-ohjelmaan käyttäen frekvenssijakaumaa, lukuja ja prosentteja. Ristiintaulukoinnilla selvitimme kahden muuttujan välistä yhteyttä (Heikkilä 2008: 210). Muodostimme saatujen vastausten perusteella tulosten lukua helpottavia kuvioita ja taulukoita.

Emme hylänneet yhtäkään lomaketta kokonaan. Yksittäisiä lomakkeen kysymyksiä jätimme kuitenkin analysoimatta, sillä esimerkiksi joihinkin avoimiin kysymyksiin oli vastattu mielestämme pilanpäiten (Heikkilä 2008: 132). Myös esimerkiksi keskiarvoa koskevaan kysymykseen oli ruksattu useampi eri vaihtoehto, joten tämänkaltaisia yksittäisiä kysymyksiä jouduimme hylkäämään.

## 8 Opinnäytetyön tulokset

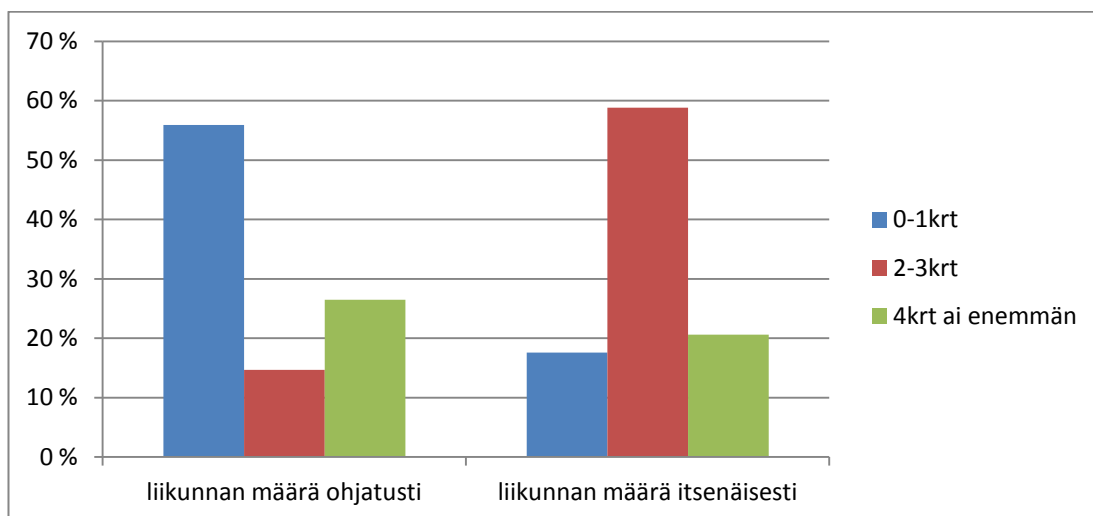
### 8.1 Vastaajien taustatiedot



Kuvio 1. Vastaajien jakautuminen sukupuolen mukaan.

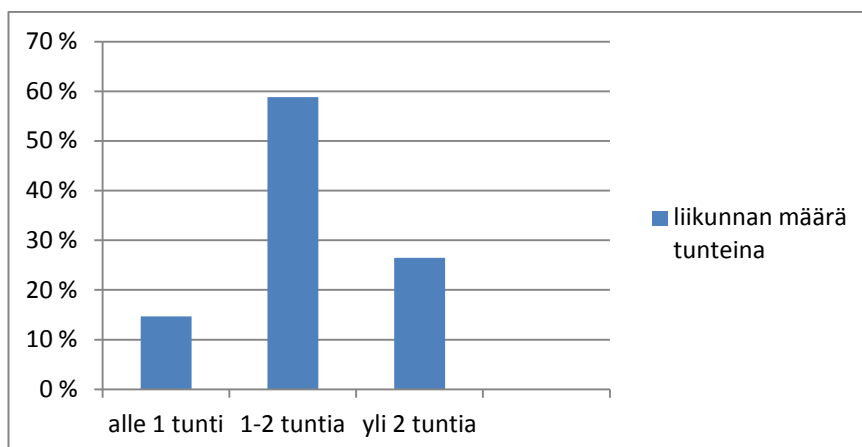
Kyselyyn vastasi yhteensä 34 Porvoon Pääskytien koulun 8-luokkalaista, joista tyttöjä oli 23 ja poikia 11 (N=34). (kuvio 1).

### 8.2 Pääskytien 8-luokkalaisten liikunnan määrä



Kuvio 2. Liikunnan määrä ohjatusti ja itsenäisesti.

Yli puolet (55,9%) vastaajista ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa 0-1 kertaa viikossa. (kuvio 2) 14,7% vastaajista ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja 26,5% 4 kertaa tai enemmän. 17,6 % vastaajista (N=33) ilmoitti liikkuvansa itsenäisesti 0-1 kertaa viikossa. 58,8% vastaajista ilmoitti liikkuvan itsenäisesti 2-3 kertaa viikossa ja 20,6% 4 kertaa tai enemmän.



Kuvio 3. Päivittäinen liikunnan määrä tunteina.

Suurin osa vastaajista (85,3%) ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. Ainoastaan 14,7% vastaajista ilmoitti liikkuvansa alle tunnin päivässä (kuvio 3). Viidesosa vastaajista ilmoitti liikkuvansa välitunnilla. Puolet vastaajista liikkui välitunnilla joskus, loput vastaajista eivät liikkuneet lainkaan välitunnilla.

Etenkin talvisin suurin osa vastaajista liikkui koulumatkan bussilla tai mopolla, mutta lyhyemmät matkat kuljetettiin pyörällä tai kävellen. Yli puolet kertoi omasta mielestään liikkuvansa riittävästi. Kolmasosa ei osannut sanoa, oliko oma liikunnan määrä riittävä. Vain kolme vastanneista ei liikkunut riittävästi omasta mielestään.

23 vastaajista liikkui keväisin/kesäisin päivittäin, mutta ainoastaan 8 vastaajista ilmoitti liikkuvansa päivittäin syksyisin/talvisin. Urheiluseuraan kuului 19 vastaajaa ja 15 ei kuulunut mihinkään urheiluseuraan. Keskimäärin lajiharjoituksia oli neljä kertaa viikossa.

Kaikki vastaajista ilmoittivat harrastavansa arkiliikuntaa, 85% nuorista kertoi harrastavansa arkiliikuntaa päivittäin ja 14,7% harvemmin. Suurin osa vastaajista (85,2%) käytti arkiliikuntaan yli puoli tuntia päivässä.

### 8.3 Pääskytien 8-luokkalaisten liikunnan laatu

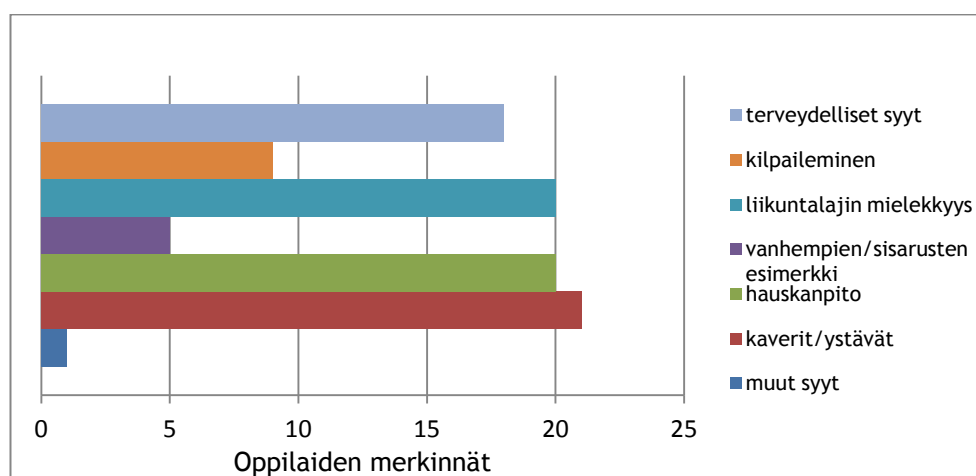
Välituntiliikuntaan kuului lähinnä vain kävelyä, mutta myös jonkin verran pallopelejä ja juoksemista. Keväisin ja kesäisin suosituimpia lajeja olivat pyöräily, uinti ja lenkkeily sekä jalkapallo. Syksyisin ja talvisin suosituimpia lajeja olivat luistelu, hiihto, salibandy, pyöräily, jääkiekko sekä laskettelu. Suosituimmat arkiliikunnan muodot olivat pyöräily, kävely, pihatyöt ja siivous. Nuorten suosituimmiksi liikuntalajeiksi vapaa-ajalla osoittautuivat pyöräily, lenkkeily, jalkapallo sekä jääkiekko. (taulukko 2)

Taulukko 2. Liikuntalajit vapaa-ajalla.

liikuntalajit vapaa-ajalla	mainintojen lukumäärä
pyöräily	10
lenkkeily	8
jalkapallo	6
jääkiekko	6
salibandy	5
luistelu	5
koirien kanssa ulkoilu	4
kävely	4
juoksu	3
skeittaus	3
trampoliini	2
uinti	2

#### 8.4 Pääskytien 8-luokkalaisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

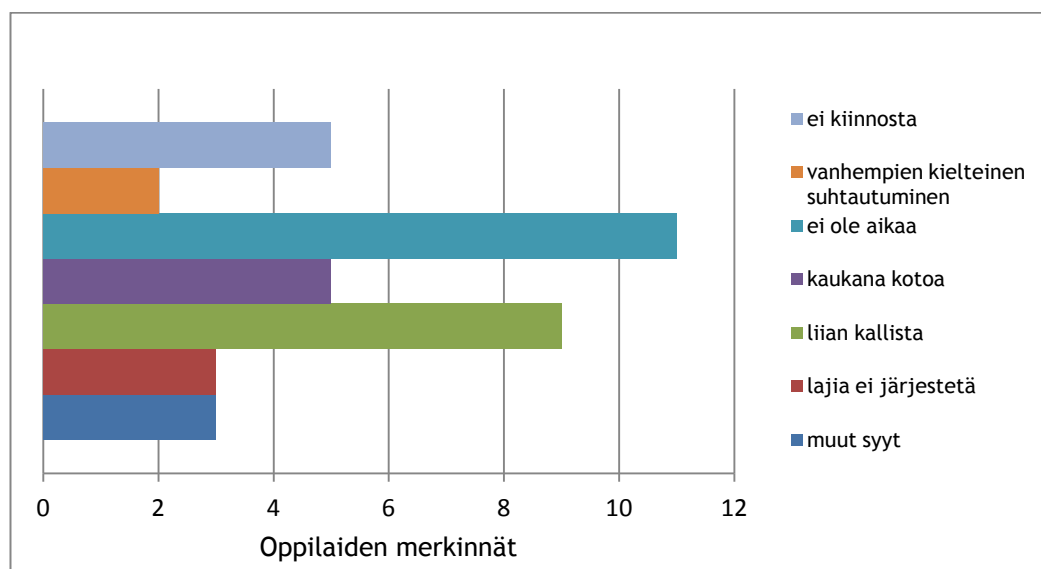
Yli puolella viimeisin liikunnan numero oli 8 ja kolmasosalla liikunnan numero oli 9-10. Kellään vastaajista liikunnan numero ei ollut alle 7. Vastaajista, joiden viimeisin liikuntanumero oli 8-10, suurin osa suhtautui koululiikuntaan innostuneesti tai melko innostuneesti.



Kuvio 4. Syyt, mitkä edistävät liikunnan harrastamista.



Kaverit/ystävät, hauskanpito, liikuntalajin mielekkyys sekä terveydelliset syyt saivat eniten oppilaiden merkintöjä syistä, mitkä heidän mielestään edistävät liikunnan harrastamista. (kuvio 4). Kilpailemista, vanhempien/sisarusten merkitystä tai muita syitä ei sen sijaan pidetty kovin merkittävinä liikunnan harrastamista edistävinä syitä.



Kuvio 5. Syyt, mitkä haittaavat liikunnan harrastamista.

Selkeästi eniten merkintöjä syistä, mitkä haittaavat liikunnan harrastamista sai ajan puute ja kalleus (kuvio 5). Kiinnostuksen puute ja harrastusmahdollisuuksien sijaintia kaukana kotoa saivat jonkin verran merkintöjä. Lajia ei järjestetä ja muut syyt saivat muutamia merkintöjä. Vanhempien kielteinen suhtautuminen harrastamiseen sai vähiten merkintöjä.

Yli kahdeksan keskiarvon omaavista oppilaista 17 liikkui suositusten mukaan riittävästi. Kuitenkin alle tunnin päivässä liikkui neljä oppilasta, jolla oli yli kahdeksan keskiarvo. 12 oppilasta liikkui kuitenkin riittävästi, vaikka heidän keskiarvonsa oli alle 8. Heikoimmin koulussa menestyneistä vain yksi liikkui alle tunnin päivässä.

60 % oppilaiden vanhemmista suhtautui innostuneesti liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseen ja kolmasosa suhtautui melko innostuneesti liikunnan harrastamiseen. Oppilaiden vanhemmista 12% suhtautui samantekevästi. Yhdenkään vastaajan kotona ei suhtauduttu kielteisesti liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseen. Valtaosa oppilasta, joiden vanhemmat suhtautuivat liikuntaan innostuneesti tai melko innostuneesti, harrastivat suositusten mukaan riittävästi liikuntaa.

Vastanneista noin 60% viettivät aikaa tietokoneen parissa 30min-2 tuntia päivässä muuhun kuin pelaamiseen. 24% vastanneista eivät käyttäneet tietokonetta päivittäin. Vastanneista

kolme käyttivät tietokonetta muuhun kuin pelaamiseen kaksi tuntia tai enemmän päivittäin. Vastanneet ilmoittivat viettävänsä aikaa tietokoneella facebookin parissa ja surffaillen internetissä.

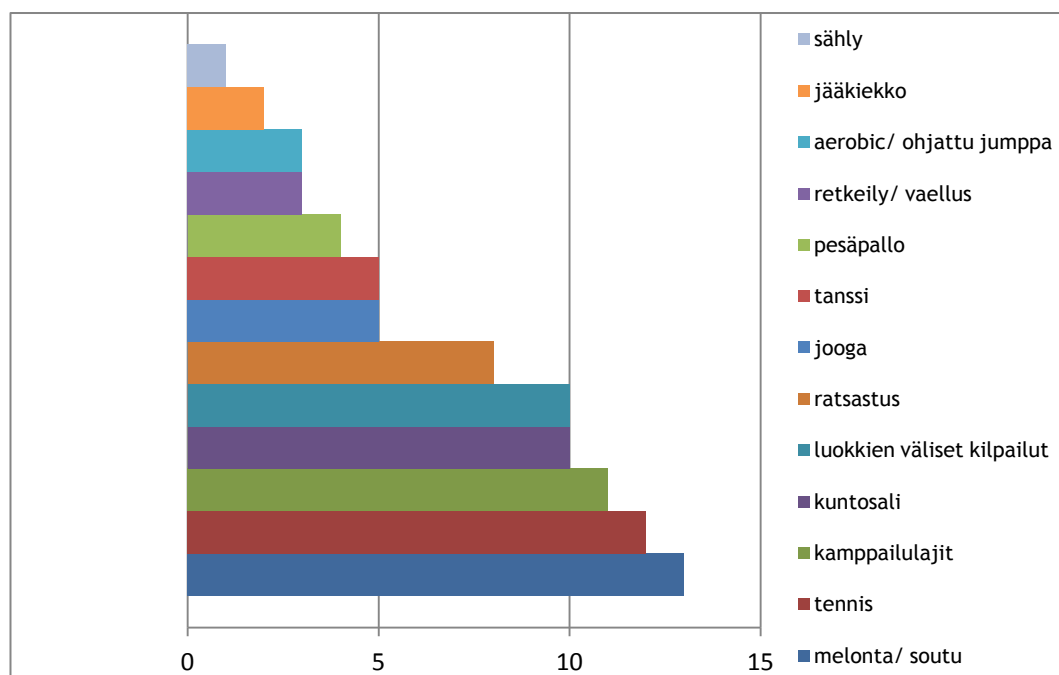
Yli puolet vastanneista kertoi katsovansa televisiota alle puolesta tunnista kahteen. Viidesosa ei katsonut lainkaan päivittäin televisiota. Kaksi vastanneista katsoi televisiota kaksi tuntia tai enemmän päivittäin. Viidesosa pelasi päivittäin pelikonsolilla alle 30 min-2 tuntia. Suurin osa ei pelannut pelikonsolilla päivittäin. Vain yksi pelasi kaksi tuntia tai enemmän päivässä. Suosituimmat tietokonepelit olivat urheilu-, sota-, ja seikkailupelit.

Vastaajista (N=30) yli puolet kertoi nukkuvansa 7-8 tuntia ja yli viidesosa nukkui yli 8 tuntia. Vastaajista 9 % nukkui vain 6-7 tuntia.

Valtaosalla vastaajista ei tällä hetkellä ollut mitään vammaa tai sairautta, mutta vastaajista 8 ilmoitti, että jokin vamma tai sairaus vaikeuttaa tällä hetkellä heidän toimintaansa liikuntatunnilta.

#### 8.5 Pääskytien 8-luokkalaisten toiveet koululiikunnan kehittämiseen

19 oppilasta oli sitä mieltä, että koulussa on tarpeeksi liikunnan opetusta, mutta 6 oppilaan mielestä liikunnan opetusta ei ollut tarpeeksi. Oppilasta 9 ei osannut sanoa. Samantekevästi koululiikuntaan suhtautui 15% oppilaista, ja lähes saman verran kielteisesti. Innostuneesti suhtautui kuitenkin yli puolet oppilaista.



Kuvio 6. Toiveet liikuntatuntien sisältöön.

Kyselylomakkeessa oli oppilaille 10 eri vaihtoehtoa liikuntalajeista, joihin oppilaat saivat merkata 3 rastia mieluisimmille eri lajeille. Eniten toiveita oli saanut melonta/soutu mutta myös tennis, kamppailulajit, kuntosali ja luokkien väliset kilpailut olivat oppilaiden toiveita liikuntatunneille. (kuvi 6)

Tärkeimmiksi asioiksi koululiikunnasta nousivat esiin hauskuus liikuntatunneilla, hyvät tilat ja välineet, kannustava liikunnanopettaja ja se, että pääsee pois luokkahuoneesta liikkumaan. Nuoret eivät pitäneet lainkaan tärkeänä tai vähän tärkeinä hengästymistä ja hikoilemista, kisailua ja kilpailua, omien rajojen kokeilemistä ja kuntotestien avulla saatavaa tietoa omasta kunnosta.

Moni oppilas toivoi monipuolisuutta ja uusia lajeja liikuntatunneille. Oppilaat myös halusivat, että he saisivat itse vaikuttaa enemmän liikuntatuntien sisältöön. Uusia ja erilaisia lajeja mitä ehdotettiin, oli esimerkiksi nyrkkeily, soutu, maastopyöräily, salilla käynti, ratsastus ja keilaus. Osa oppilaista piti kuitenkin nykyisestä liikunnasta, ja toivoivat enemmän esimerkiksi juuri pesäpalloa, yleisurheilua ja jääkiekkoa. Vastauksista kävi ilmi myös se, että osa oppilaisista koki liikuntatunnit pakollisiksi ja että liikuntatunnilla oli liikaa suorittamista. Myös liikuntaryhmiin haluttiin muutosta, esimerkiksi sekaryhmät, tytöt vs. pojat, ja että aina ei luokan enemmistö vaikuttaisi liikuntatunnin ohjelmaan. Myös musiikkia toivottiin enemmän liikuntatunneille.

Kysymykseen 23 vastanneet nuoret olivat toivoneet liikuntatunneille seuraavanlaisesti:

*"Että voisi vähän enemmän itse vaikuttaa ohjelmaan (luokka vaikuttaa)."*

*Neljä vastaajista toivoi "enemmän jääkiekkoa."*

*"sama liikunnan maikka kuin tänä vuonna."*

*"samanlaista toimintaa kuin ennen ja valinnaisia."*

*"ettei koululiikunta olisi pakollista."*

*"uusia lajeja ja vähemmän suorittamista"*

*"en mitään siinä on nyt jo tarpeeksi kestämistä"*

*"Kauppi pois ja jotain kivaa esim.. no ei mitää+yleisurheilua."*

*"en mitään."*

*"kamppailulajeja tai soutua"*

*"hauskoja juttuja enemmän ja pesäpalloa"*

*Vastaajista kolme toivoi "monipuolisuutta."*

*"erilaisten lajien kokeilua ja muutakin kuin pesäpalloa korista salibandyä ja lentopalloa."*

*"jotain jota ei olla tehty oikeen koskaan."*

Vastaajista kaksi toivoi *"enemmän salilla käyntiä."*  
*"retkeily."*  
*"maastopyöräily."*  
*"vaihtelevaa ohjelmaa keilaus tai jtn."*  
*"erilaisia lajeja ja oikeanlaista opetusta lajia kohti."*  
*"sekaryhmä tytöt+pojat."*  
*"et siellä olis musiikkia."*  
*"ettei kangistuisi kaavoihin ts kesälajit ja talvilajit."*  
*"toisenlaista verryttelyä."*  
*"ei aina samaa ikuisuuspalloa."*  
*"enemmän oppilaiden toivomia lajeja."*  
*"lisää pallopelejä."*  
*"paremmat opettajat ja miellyttävämmät ryhmät."*  
*"nyrkkeily."*  
*"ratsastus."*

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön kysymyksillä saatiin vastauksia nuorten liikuntatottumuksiin ja toiveisiin koulu- liikunnan suhteen. Opinnäytetyön tulokset eivät kuitenkaan olleet kovin merkittäviä, tämä johtui pitkälti siitä, ettei vastaajia ollut kovinkaan monta. Vastaajien vähäisyyden vuoksi opinnäytettyä ei voi käsitellä kovin yleisellä tasolla. Opinnäytetyön perusteella voisi sanoa, että valtaosa Pääskytien kahdeksaluokkalaisista, jotka vastasivat kyselyyn, liikkuvat suositusten mukaan. Tähän on syytä suhtautua varauksellisesti, koska vastausprosentti oli vain 19 %.

Opinnäytteen mukaan 8.-luokkalaisista nuorista jopa 85% ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. Ainoastaan 15% vastaajista ilmoitti liikkuvansa alle tunnin päivässä. Verrattaessa tyttöjen ja poikien päivittäistä liikkumista toisiinsa, pojista kaikki liikkuvat suositusten mukaan, mutta tytöistä noin viidesosa liikkui alle tunnin. Halmen ym. (2005) mukaan 10-14-vuotiaat liikkuvat runsaan tunnin päivässä. Syyskuussa 2006 julkaistiin kouluterveyskysely koskien 8.- ja 9.-luokkalaisten eli 14–15-vuotiaiden nuorten terveyttä. Saatujen tulosten mukaan pojista 36 % ja tytöistä 32 % liikkui vähintään kerran päivässä 30 minuuttia. Erittäin passiivisia eli korkeintaan kerran viikossa liikkuvia oli pojista 16 % ja tytöistä 17 %. Huismanin (2004) mukaan terveyden kannalta riittävästi liikkui pojista 50 % ja tytöistä 40 %, erittäin paljon liikkuvia oli 26 % pojista ja 40 % tytöistä. Sen sijaan pojista 17 % ja tytöistä 21 % liikkui korkeintaan kerran kuussa koulun liikuntatuntien ulkopuolella. Opinnäytteestä saadut tulokset poik-

keavat Halmen ym (2005) ja Huismanin (2004) saaduista tuloksista huomattavasti. Tämä tukee STM (2007) julkaisua tyttöjen ja poikien liikunnan määrän eroista.

Halmen ym. (2005) mukaan sekä 12-vuotiaita nuoremmista, että vanhemmista lapsista urheiluseuran harjoituksiin osallistuu 20-40 % ikäluokasta. Sen sijaan Nuori Suomen (2008) mukaan 7-18-vuotiaista lapsista ja nuorista lähes puolet on vuosittain mukana urheiluseurojen toiminnassa. Huismanin (2004) mukaan pojat osallistuivat aktiivisemmin ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan. Opinnäytteestä saadut tulokset tukevat sekä Halmen ym. (2005) että Nuori Suomen (2008) tutkimusta, sillä opinnäytteen mukaan urheiluseuraan kuului 44%. Keskimäärin lajiharjoituksia heillä oli neljä kertaa viikossa.

Halme ym. (2005) tuo esille sen, että suosituimpia liikkumismuotoja nuorilla on pyöräily, kävely, juoksu, luistelu ja uinti. Myös tämä opinnäyte tukee Halmeen ym. (2005) liikuntakatsausta nuorten suosimista lajeista. Hyvin moni vastaajista käytti pyörää kulkuvälineenä ja myös kävely ja lenkkeily oli suosittuja liikkumismuotoja. Kesäisin myös uinti ja jalkapallo, ja talvisin luistelu tulivat hyvin esille tässä opinnäytteessä, mitkä näkyivät myös Halmeen ym. (2005) liikuntakatsauksessa. Tämän opinnäytteen perusteella voisi myös sanoa, että vuodenaajat vaikuttavat nuorten liikunnan lajeihin ja harrastamiseen.

Lisäksi opinnäytteellä haluttiin selvittää nuorten liikuntaan käytettävää aikaa. Laakson ym. (2006) mukaan liikuntaan käytetään keväisin/kesäisin enemmän aikaa kuin syksyllä/talvella. Opinnäytteemme myötäilee näin myös tätä tutkimusta, koska 23 vastaajista liikkui keväisin/kesäisin päivittäin, mutta ainoastaan 8 vastaajista ilmoitti liikkuvansa päivittäin syksyisin/talvisin.

Karvonen ym. (2008) toi esille kolme yleisintä liikunnan harrastamisen motiivia, jotka olivat terveydelliset syyt, liikunnan kokeminen kivaksi sekä rentoutuminen ja virkistäytyminen. Tässä opinnäytteessä tärkeimmiksi motiiveiksi tuli ystävien merkitys, hauskanpito ja liikuntalajin mielekkyys. Opinnäytteen perusteella voisi näin sanoa, että ystävien merkitys on kasvanut ja yhdessä kokeminen ja hauskanpito liittyvät vahvasti liikunnan harrastamisen mielekkyyteen, ja näin osittain tukevat Karvosen ym. (2008) tutkimusta. Myös terveydelliset syyt kuuluivat vahvasti opinnäytteessä nuorten mainitsemiin liikuntamotiiveihin, mutta eivät kuitenkaan olleet suosituimpien joukossa.

Vanhempien myönteisellä suhtautumisella liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseen on selkeästi vaikutusta nuoren liikkumiseen suositusten mukaan. Vastaajien pienen määrän vuoksi ei voida kuitenkaan todeta, että vanhempien samantekevä suhtautuminen vähentäisi nuoren liikkumista. Tammelinin (2005) tutkimuksen mukaan vanhempien liikunta-aktiivisuus ja

vanhempien osallistuminen nuorten liikuntaan vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen, joten opinnäyte näin osaltaan tukee Tammelinin (2005) tutkimusta.

Tammelinin (2005) mukaan hyvin koulussa menestyvät harrastavat liikuntaa enemmän kuin huonosti menestyvät. Opinnäytteessä saadut tulokset eroavat kuitenkin Tammelinin (2005) tutkimuksesta, koska keskiarvo ei vaikuttanut nuorten liikkumiseen. Oppilaat liikkuvat kuitenkin riittävästi, vaikka keskiarvo ei ollut hyvän tasoa, ja näin tulokset ovat samankaltaisia Tiaisen (2009) tutkimuksen mukaan.

Yhdessä tekeminen oli koululiikunnan parhaita puolia. Kilpaileminen koettiin kielteisenä Huisman (2004) tutkimuksessa ja samaa tuki opinnäytetyön kyselykin. Yhteistä panostusta on hyvä saada välituntiliikuntaan ja nuorten motivoimiseen, koska välituntiliikunta vaikutti olevan olematonta ja siihen ei osallistuttu riittävästi. Nuorten vastauksissa tuli esille, että jotain uutta haluttaisiin koululiikuntaan, muttei osattu oikein kertoa, mitä se on. Rajoitteena ovat koulun liikuntavälineet, liikuntapaikat ja käytössä olevat resurssit sekä käytettävät varat.

Liikunnan tavoite on edistää liikunnallista elämäntapaa (Nuori Suomi 2008 mukaan). Tämän opinnäyttekyselyn alhainen vastausprosentti osoittaa, ettei liikunta ole kovin innostava asia kyselyyn vastanneiden nuorten elämässä.

Nuoret halusivat Huisman (2004) mukaan koululiikuntaan myönteisiä liikuntakokemuksia ja sellaista liikuntaa, jossa ei ole kilpailutoimintaa eikä liikaa suorittamista sekä monipuolisuuttaja, kysely tuki tätä samaa toivetta. Koululiikuntaan suhtauduttiin myönteisesti ja kyselyssä yli puolet suhtautui innostuneesti koululiikuntaan. Keskiarvo ei vaikuta nuorten liikkumiseen, vaan oppilaat liikkuvat kuitenkin riittävästi, vaikka keskiarvo ei ole hyvä. Liikunnanopettajaan liittyvät asiat ovat tärkeitä nuorille ja että liikunnanopettaja on kannustava.

Leinosen (2010) tutkimuksessa oppilaat suhtautuivat myönteisesti koululiikuntaan, samoin yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista. Vuorovaikutus opettajan kanssa koettiin tärkeäksi, samoin kuin kyselyssä kannustavan liikunnanopettajan tärkeys.

Gråsten (2010) mukaan liikuntatunneilla viihtyvä oppilas on fyysisesti aktiivinen vapaa-aikana ja myöhemmin aikuisena kuin oppilas, joka ei koe viihtyvänsä. Kyselyn mukaan syyt, jotka edistävät liikunnan harrastamista ovat kaverit, ystävät, hauskanpito ja liikuntalajien mielenkikyys. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus koettiin siis yhdistävänä tekijänä koululiikunnassa.

Koululiikuntaan suhtauduttiin yleisesti innostuneesti Tiaisen (2009) mukaan, samoin kuin kyselyssä yli puolet suhtautui innostuneesti liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseen. Yh-

denkään vastaajan kotona ei suhtauduttu kielteisesti liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseen, joten vanhempien positiivinen asenne, motivoi nuoria liikkumaan.

Lisäksi Tiaisen (2009) mukaan tärkeänä pidettiin liikunnan mukavuutta ja tuntien miellyttävyyttä ja hyvinvointia. Kyselyssä vastaavasti tärkeimmiksi asioiksi koululiikunnasta nousivat esiin hauskuus liikuntatunneilla, hyvät tilat ja välineet, kannustava liikunnanopettaja ja se, että pääsee pois luokahuoneesta liikkumaan.

## 9.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen tulisi lähteä liikkeelle jostakin kiinnostusta herättävästä asiasta. Toivottavaa olisi, että tutkimuksen tekijää kiinnostaisi aidosti jokin ongelma, johon hän haluaisi etsiä vastauksia. (Hirsijärvi 2009: 71.) Tutkimuskohteen valintaan liittyy kysymyksiä siitä, mitä ja millaisia päämääriä tiede ja tutkimus edistävät ja se on sidoksissa siihen, mitä tutkitaan ja mitä jätetään tutkimuksen ulkopuolelle. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009: 365). Kävimme koululla keskustelemassa aiheen rajaamisesta, tiedonhankinnasta ja aineiston analysoinnista. Nuorten liikuntatottumusten lisäksi koululla oltiin kiinnostuneita, miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja erityisesti koululiikunnan kehittämisestä.

Tiedonhankinnassa hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkija perustaa tiedonhankintansa tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen, asianmukaisiin tietolähteisiin esim. ammattikirjallisuus, havaintoihin ja oman tutkimuksensa analysointiin. (Vilkka 2005: 30) Lähteitä valitessamme pyrimme valitsemaan uusimpia kirjoja, tutkimuksia ja Internet-sivuja. Teoria-aineisto on kymmenen viimeisen vuoden ajalta.

Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kysely soveltuu aineiston keräämiseen, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. (Vilkka 2007:28) Opinnäytetyössä oli vaikeaa kyselylomakkeen tekeminen ja tutkimuskysymyksiin vastaavien kysymysten löytäminen. Tarkempi perehtyminen teoriatietoon ja tutkimustuloksiin ennen kyselylomakkeen tekemistä, olisi auttanut meitä kyselylomakkeen laatimisessa. Kyselylomakkeen tärkeys aukeni meille vasta opinnäytetyön tutkimustuloksia kirjatessa. Olisimme muuttaneet joitain kysymyksiä tarkemmiksi, lähinnä eri vaihtoehtojen kohdalla. Huomasimme puutteita analysointivaiheessa kyselylomakkeessa, joihin olisi mielestämme pitänyt paneutua vielä tarkemmin jo kyselyä laatiessa.

Henkilötietojen käsittelystä säädetään henkilötietolaissa (523/1999). Henkilötietoja voidaan käsitellä, jos tutkittava henkilö on antanut siihen yksiselitteisen suostumuksensa. (Mäkinen 2006: 146). Kyselyyn vastaaminen tapahtui vapaaehtoisesti. Vastanneiden henkilöllisyys ei

tullut esille missään vaiheessa, eikä lomakkeessa kysytty tarkkoja henkilötietoja. Koulun rehtori myönsi luvan opinnäytetyön tekemiseen. Lisäksi oppilaiden huoltajilta pyydettiin lupa kyselyyn osallistumiseen.

Tutkimuksen luotettavuutta voivat heikentää monet asiat tutkimuksen aikana. Satunaisvirheitä voivat aiheuttaa esimerkiksi se, että vastaaja ymmärtää asian eri tavalla kuin kyselylomakkeen laatija tai tutkija tekee virheitä tallentaessaan tietoa. (Vilkkä 2005: 162.) Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien ikä, mielenkiinto kyselyyn, vastaamiseen käytetty aika ja kiireettömyys vastaamistilanteessa.

Aineiston käsittelyn lähtökohtana on aina aineiston luottamuksellisuus. Luottamuksellisuus merkitsee sitä, että tutkija noudattaa tutkittavilleen antamia lupauksia aineiston käytöstä ja käsittelystä. Lisäksi aineisto tulee hävittää tutkimuksen valmistumisen jälkeen tai hakea sille arkistointilupaa. (henkilötietolaki 7:34-35§; Mäkinen 2006:148.) Syötimme tiedot SPSS-ohjelmaan huolellisesti ja tarkasti. Varmistimme ettei virheitä päässyt tulemaan. Kyselylomakkeet eivät ole missään vaiheessa joutuneet ulkopuolisten saataville ja ne hävitettiin asianmukaisesti.

Reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen luotettavuutta ja sitä kuinka yhdenmukaisesti mittaus on suoritettu sekä kuinka johdonmukaisesti ja tarkasti mittari toimii. Reliabiliteetti koostuu kahdesta osasta, yhtenäisyydestä ja pysyvyydestä tai vakaudesta. Mittarin pysyvyyttä voidaan arvioida tekemällä toistomittauksia. Yhtenäisyydellä taas tarkoitetaan mittarin sisäistä johdonmukaisuutta. (Ronkanen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011: 131-132)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri sekä vastausprosentti on korkea (Heikkilä 2008: 188). Tämän opinnäytetyön luotettavuus jää kyseenalaiseksi, koska vastaajien määrä oli pieni, 34/181. Tämän perusteella opinnäytetyömme tuloksia ei voida yleistää. Pohdimme myös olisiko vastausprosentti ollut mahdollisesti korkeampi, jos olisimme osallistuneet esimerkiksi vanhempainiltaan ja esitelleet opinnäytetyömme siellä. Vastaajien pieneen määrään saattoi vaikuttaa myös nuorten ikävaihe ja kiinnostuksen puute liikuntaa kohtaan. Pohdittavaksi myös jäi kyselyyn vastanneiden nuorten liikuntatottumukset, ja oliko kyselyyn valikoitunut juuri ne nuoret, jotka harrastavat erityisen paljon liikuntaa.

### 9.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimusetiikassa on kyse siitä, miten tehdään eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta. Tutkimus ei saa loukata ketään, eikä sisältää väheksyviä oletuksia jostain ihmisryhmästä. (Leino-Kilpi ym. 2009: 365.) Opinnäytetyömme on aiheena ajankohtainen. Opinnäytetyömme



käsittelee nuoren liikuntatottumuksia henkilökohtaisella tasolla, mutta ei kuitenkaan loukkaa ketään.

Tutkimuksen lähteet valitaan sen perusteella, mihin ongelmaan halutaan saada vastaus. Tutkimuksen tekijä arvioi tutkimuksen tietolähteiden määrää ja laatua sekä eettisyyttä. Tietolähteiden valinta on ratkaiseva tutkimuksen yleisen ja eettisen luotettavuuden varmistamiseksi. (Leino-Kilpi ym. 2009: 366.) Valitsimme opinnäytetyöhömmme uudempia ja eettisesti luotettavia lähteitä, jota käytimme kyselyn pohjana.

Huoltajat tai vanhemmat saattavat aiheuttaa ongelmia tutkimukselle, jos he eivät anna tutkimuslupaa lapselle. Kyseessä saattaa olla suojeluhalu, mutta teoriassa myös epäkohtien peittely. Toisaalta taas huoltajat saattavat antaa lastensa puolesta alustavat suostumukset ja ”määräävät” heidät osallistumaan kokeeseen ilman lastensa lupaa. (Mäkinen 2006: 65.) Kaikki kyselyyn vastanneista (n=34) vastasi pääsääntöisesti asiallisesti. Vastanneet vaikuttivat motivoituneilta ja halusivat olla mukana vastaamassa kyselyyn. Vain yhden vastaajan kohdalla jouduimme jättämään joitakin vastauksia analysoimatta epäasiallisten vastausten takia.

Tutkimustulosten virheellinen raportointi ja julkistaminen on kyseessä silloin, kun tuloksia jätetään raportoimatta, niitä raportoidaan valikoidusti tai tuloksia muutetaan. (Leino-Kilpi ym. 2009: 370) Olemme analysoineet tulokset rehellisesti, emmekä ole muuttaneet kyselyn tuloksia.

#### 9.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille muutamia jatkotutkimusaiheita. Jatkotutkimusaiheena voi olla esimerkiksi välituntiliikunnan tutkiminen ja kehittäminen. Osana liikuntaolosuhteiden kartoitusta voi selvittää rehtoreiden ja liikunnanopettajien näkemyksiä liikuntaolosuhteiden kehittämisestä. Välituntiliikunta osoittautui kyselyssämme lähes olemattomaksi. Nuoret enimmäkseen vain istuivat ja kävelivät koulun käytävillä, eivätkä harrastaneet juuri mitään. Koulun ja opettajien tukea ja panosta välituntiliikunnan rikastuttamiseen tarvitaan, sillä oppilaita ei innosta omaehtoinen välituntiliikunta. Pohdimme myös, vaikuttaako oppilaiden passiivisuus yläasteen tarjoamista heikoista mahdollisuuksista harrastaa välituntiliikuntaa, vai oppilaiden vähäisestä kiinnostuksesta. Käydessämme koulussa opinnäytetyön merkeissä, havainnoimme, että koulun piha liikuntaolosuhteeltaan ei houkutellut oppilaita liikkumaan. Tämän vuoksi ajattelimme, että piha-alue olisi hyvä saada mielekkäämmäksi esimerkiksi juuri välituntiliikunnalle. Mielessämme myös kävi, että piha-alueella pitäisi huomioida enemmän nyky-nuorison suosimia suosikkilajeja, esimerkiksi rullalautailupaikkoja, tenniskenttiä tai sählypeli-kenttiä.

Jatkotutkimusaiheeksi nousivat lisäksi terveydenhoitajan menetelmät ja rooli liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevan nuoren motivoimiseen. Apuna nuoren liikunnan harrastamisen kartoittamiseen terveydenhoitaja voi käyttää vuositarkastuksessa saamiaan tietoja. Mikäli terveydenhoitaja huomaa, ettei nuori liiku riittävästi, eikä hänellä ole yhtään harrastuksia, voi terveydenhoitaja yhdessä liikunnanopettajan kanssa pyrkiä motivoimaan nuorta erilaisten vaihtoehtojen avulla. Nuorena omaksutut liikuntatottumukset vaikuttavat usein myös aikuisiän liikunnan harrastamisen määrään. Tästä syystä on tärkeä jo varhain puuttua nuorten liikkumattomuuteen ja motivaation puuttumiseen. Kouluterveydenhoitaja voi auttaa nuorta pohtimaan omakohtaisesti hänen terveyttään ja siihen liittyviä asioita huomioiden myös oppilaan perheen voimavarat.

## Lähteet

- Fogelholm M., Paronen O & Miettinen M. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006.  
<[http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm\\_liikunta.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_liikunta.pdf)> Luettu 12.12.2010.
- Gråsten A. 2010. Kognitiivisten motivaatiotekijöiden, motivaatioilmaston ja viihtymisen muutokset koululiikunnassa 7-8 luokilla. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto
- Halme, T. & Laine, K. Likes/Linet 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen.  
<[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion\\_liikuntaneuvosto/VLN\\_lausunnot/lapset\\_ja\\_nuoret.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/lapset_ja_nuoret.pdf)> Luettu 13.1.2011
- Heikinaro-Johansson, P. & Mc Kenzie, T. Koululiikunta: Monista tavoitteista selkeämmin terveyden edistämiseen. Liikunta ja tiede 2009 vol 46 no.2-3 s.10-12
- Heikinaro-Johansson P., Varstala V., Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteyden vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & tiede 45(6) s. 31-37
- Heikkilä T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7., uudistettu painos. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P., 2009, Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino oy.
- Huhta, L. & Niskanen, J. 2006. Liikuttaako koululiikunta. Koululiikunnan kokemisen merkitys oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Pro gradu-tutkielma. Lapin Yliopisto.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Yliopistopaino Helsinki.
- Karvinen J., Rätty K. & Rautio S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret.  
<[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena\\_liikkumattomat.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf)> Luettu 6.3.2011.
- Karvonen T., Rahkola A., Nupponen H.2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” -sanoo yhä useampi koululainen. Liikunta & tiede 45(6) s. 9-12
- Koski P., Asanti R., Koivusilta L., Heinonen O., Salanterä S., Aromaa M., Suominen S., Oittinen A., 2008. Koulut liikkeelle -hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. Liikunta & tiede 45(6) s. 13-18
- Kurppa, J. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien koululiikuntakokemukset, liikuntaopetuksen sisällöt ja liikunnan opetusryhmät. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.2011.
- Laakso L., Nupponen H., Rimpelä A., Telama R., 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus - Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta & Tiede 43(1), s. 4-12.
- Laakso J. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Toim. Terho P, Ala- Laurila E-L, Krogius H & Pietikäinen M. Kouluterveydenhuolto. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Leinonen, T. 2010. Peruskoululaisten suhtautuminen koululiikuntaan. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto.

Liukkonen J. 2008. Motivaatioilmaston tarkkailu kannattaa. Liikunta & tiede 45(1) s. 16-19

Mäkinen, O. 2007. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi

Nuori Suomi.2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille.  
<[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)>  
Luettu 12.12.2010.

Nupponen H., Laakso L., Telama R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta ja tiede 45(4) s. 8-11

Opetushallitus. [www.oph.fi](http://www.oph.fi). Koululiikunnan neuvottelukunta. Koululiikunnan kehittäminen. Moniste 18/ 2007. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettu 26.2.11

Opetushallitus.2007. Koululiikunnan kehittäminen  
[http://www.oph.fi/download/46816\\_koululiikunnan\\_kehittaminen.pdf](http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf)

Opetushallitus.2009. EDU.fi -opettajan verkkopalvelu. Kasvu ja kehitys eri ikävaiheissa. Luokat 7-9.  
<[http://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/kasvu\\_ja\\_kehitys/luokat\\_7\\_9](http://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/kasvu_ja_kehitys/luokat_7_9)> Luettu 10.1.2011.

Pehkonen M. 2008. Taito kehittyä kykyjä vastaavissa oppimistehtävissä. Liikunta & tiede 45(1) s. 20-23.

Porvoon kaupungin OPS. Opetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Terveystieto.2005. Luettu 26.2.11  
Pääskytien opetussuunnitelma. 2004.  
[http://city.porvoo.fi/paaskytie/ops.htm#\\_Toc64170544arvoperusta](http://city.porvoo.fi/paaskytie/ops.htm#_Toc64170544arvoperusta). Luettu 26.2.11

Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi -raportti hankkeesta. Nuori Suomi.  
<[http://www.edu.fi/download/125913\\_Lisy\\_raportti.pdf](http://www.edu.fi/download/125913_Lisy_raportti.pdf)> Luettu 12.1.2011.

Rajantie J. & Perheentupa J. 2005. Lasten terveys. Artikkel. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00045&p\\_haku=RAJANTIE\\_perheentupa](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00045&p_haku=RAJANTIE_perheentupa) > Luettu 6.3.2011.

Ronkanen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S., Paavilainen E., 2011, Tutkimuksen voimasanat, WSOYpro Oy: Helsinki

STM 2008: 10. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>> Luettu 12.12.2010.

Tammelin T. 2005. Artikkel. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Nuori Suomi. <[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)> Luettu 6.3.2011.

Terveys 2015 kansanterveysohjelma. <<http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>> Luettu 12.12.2010.

Tiainen S. 2009. Yläluokkalaisten suhtautuminen koululiikuntaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Tuominen, H.2011. Yhteiskuntarakenne estää tai mahdollistaa liikunnan. Suomen Lääkärilehti 4/2011vsk 66. Luettu 25.3.11

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto/harrastukset 2010.

<[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/kaverit\\_ja\\_vapaa-aika2/harrastukset/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/harrastukset/)>  
Luettu 6.3.2011.

Liite 1: Lupahakemus opinnäytetyötä varten

Marika Franti	LUPAHAKEMUS
Maarit Päivärinne	Hoitotyön koulutusohjelma
Teija Rantti	23.3.2010
Laurea-ammattikorkeakoulu	

rehtori Kimmo Sirén  
Pääskytie 1  
06400 PORVOO

LUPAHAKEMUS OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Olemme kolme Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa. Pyydämme kohteliaimmin lupaa tehdä opinnäytetyötä koulunne 8.luokkalaisten liikuntatottumuksista. Opinnäytetyön tekemisestä on alustavasti ollut puhetta opettaja Elina Puolakka-Aarikan kanssa.

Tutkimusta varten olemme suunnitelleet haastattelevamme noin 100 oppilasta 8.-luokalta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kyseisen koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumuksia ja kehittämis ehdotuksia koululiikunnan suhteen.

Ystävällisin terveisin,  
Marika Franti, Maarit Päivärinne ja Teija Rantti

## Liite 2: Huoltajien lupahakemus

Hyvät vanhemmat,

Olemme 3 aikuisopiskelijaa Porvoon Laureasta. Opiskelemme terveydenhoitajiksi ja valmistumme keväällä 2012. Teemme opinnäytetyötämme lasten ja nuorten liikuntatottumuksista, johon tarvitsisimme teidän suostumuksenne, että lapsenne voi osallistua kyselylomakkeen täyttämiseen. Kyselyssä haetaan tietoa lapsenne liikunnan määrästä, mielekkyydestä ja koulu liikunnasta. Kyselylomakkeet käsitellään täysin nimettöminä.

Rastittakaa teille sopiva vaihtoehto:

Lapsen nimi:

- ( )            lapsemme voi osallistua kyselyyn  
( )            lapsemme ei osallistu kyselyyn

Kiitokset!

Maarit Päivärinne

Marika Franti

Teija Rantti

Liite 3: Kysely liikuntatottumuksista 8-luokkalaisille

15.4.2011

## Kysely liikuntatottumuksista 8-luokkaisille

Opiskelemme terveydenhoitajiksi Porvoon Laureassa, ja teemme opinnäytetyötä tämän koulun 8-luokkalaisten nuorten liikuntatottumuksista ja toiveita koululiikunnan kehittämiseksi. Pyydämme Sinua ystävällisesti vastaamaan tähän kyselyymme. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta jokainen vastaus on erittäin tärkeä. Kysely on täysin luottamuksellinen, eikä sinun henkilöllisyytesi tule esille missään tutkimuksen vaiheessa. Olethan huolellinen ja rehellinen!

**Merkitse rasti mielestäsi sopivan vastausvaihtoehdon kohdalle.**

### 1. Sukupuoli

- ☐ tyttö
- ☐ poika

### 2. Kuinka paljon harrastat liikuntaa viikossa koulun ulkopuolella?

#### a) Ohjatusti (harrastetoiminta/seuratoiminta)

- ☐ 0-1 kertaa
- ☐ 2-3 kertaa
- ☐ 4 kertaa tai enemmän

#### b) itsenäisesti (omaehtoinen/arkiliikunta)

- ☐ 0-1 kertaa
- ☐ 2-3 kertaa
- ☐ 4 kertaa tai enemmän

### 3. Kuinka monta tuntia liikut päivässä vapaa-aikanasi?

- ☐ alle 1 tuntia
- ☐ 1-2 tuntia
- ☐ yli 2 tuntia

### 4. Liikutko välitunnilla?

#### a)

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ Joskus



b) Millaista liikuntaa harrastat välitunnilla?

---

5. Kuinka pitkä on koulunmatkasi ja miten sen kuljet?

---

6. Liikutko omasta mielestäsi riittävästi?

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

7.a) Kuinka usein harrastat liikuntaa keväisin/kesäisin?

- ☐ päivittäin
- ☐ 4-6 krt viikossa
- ☐ 2-3 krt viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ en koskaan

b. Minkälaista liikuntaa harrastat keväisin/kesäisin?

---

c. Kuinka usein harrastat liikuntaa syksyisin/talvisin?

- ☐ päivittäin
- ☐ 4-6 krt viikossa
- ☐ 2-3 krt viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ en koskaan

d. Minkälaista liikuntaa harrastat syksyisin ja talvisin?

---

---

8. Minkälaista liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi?

---

---

**9. Kuulutko johonkin urheiluseuraan?**

- ☐ Kyllä, mihin?

\_\_\_\_\_

Kuinka usein viikossa on harjoituksia?

- ☐ En

**10. Kuuluuko päivääsi arkiliikuntaa? (mm. pyöräily, kävely, pihatyöt, imurointi, siivous ym.)**

**a.**

- ☐ Kyllä, mitä?

- ☐ Joskus, mitä?

- ☐ Ei

**b. Kuinka paljon aikaa käytät arkiliikunnan harrastamiseen päivittäin?**

- ☐ 30 min  
☐ 30 min - 1 tunti  
☐ 1-2 tuntia  
☐ yli 2 tuntia

**11. Viimeisin liikunnan numero todistuksessa:**

- ☐ 10  
☐ 9  
☐ 8  
☐ 7  
☐ 6 tai huonompi

**12. Miksi harrastat liikuntaa?**

- ☐ terveydelliset syyt  
☐ kaverit/ystävät  
☐ hauskanpito  
☐ vanhemmat/sisarusten esimerkki  
☐ liikuntalajin mielekkyys  
☐ kilpaileminen  
☐ muu syy, mikä:

**13. Mitkä syyt haittaavat liikunnan harrastamista?**

- ☐ ei kiinnostusta, miksi? \_\_\_\_\_  
☐ lajia ei järjestetä  
☐ liian kallista  
☐ kaukana kotoa  
☐ ei ole aikaa  
☐ vanhempien kielteinen suhtautuminen  
☐ muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**14. Mikä oli keskiarvosi viime todistuksessa?**

- ☐ alle 6,5
- ☐ 6,5 - 6,9
- ☐ 7,0 - 7,4
- ☐ 7,5 - 7,9
- ☐ 8,0 - 8,4
- ☐ 8,5 - 8,9
- ☐ 9,0 - 9,4
- ☐ 9,5 - 10

**15. Miten kotonasi (vanhempasi) suhtautuvat liikuntaan tai mahdolliseen urheiluharrastukseesi?**

- ☐ innostuneesti
- ☐ melko innostuneesti
- ☐ samantekevästi
- ☐ melko kielteisesti
- ☐ kielteisesti, miksi? \_\_\_\_\_

**16. Kuinka kauan vietät aikaa seuraavien laitteiden parissa keskimäärin päivittäin?**

**a. käytät tietokonetta muuhun kuin pelaamiseen päivittäin**

- ☐ en käytä päivittäin
- ☐ alle 30 min
- ☐ 30min - 1 tunti
- ☐ 1-2 tuntia
- ☐ 2 tuntia tai enemmän
- ☐ mitä teet tietokoneella?

---

---

---

**b. katsot televisiota päivittäin**

- ☐ en katso päivittäin
- ☐ alle 30 min
- ☐ 30min - 1 tunti
- ☐ 1-2 tuntia
- ☐ 2 tuntia tai enemmän

**c. pelaat pelikonsulilla päivittäin?**

- ☐ en pelaa päivittäin
- ☐ alle 30 min
- ☐ 30min - 1 tunti
- ☐ 1-2 tuntia
- ☐ 2 tuntia tai enemmän
- ☐ mitä pelejä pelaat?

---

---

---

**17. Kuinka monta tuntia nukut yön aikana arkisin?**

- ☐ alle 6 tuntia
- ☐ 6 - 7 tuntia
- ☐ 7 - 8 tuntia
- ☐ 8 - 9 tuntia
- ☐ yli 9 tuntia

**18. Onko koulussa mielestäsi tarpeeksi liikunnan opetusta?**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**19. Minkälainen on suhtautumisesi koululiikuntaan?**

- ☐ samantekevää
- ☐ melko kielteinen
- ☐ hyvin innostunut
- ☐ innostunut
- ☐ hyvin kielteinen

**20. Vaikeuttaako jokin vamma/sairaus tällä hetkellä toimintaasi liikuntatunnilla?**

- ☐ kyllä
- ☐ ei

**21. Haluaisitko, että koulun liikuntatunti sisältäisi joitain seuraavista? (max 3 rastia)**

- ☐ luokkien väliset kilpailut
- ☐ retkeily/vaellus
- ☐ aerobic/ohjattu jumppa
- ☐ tanssi
- ☐ kuntosali
- ☐ jooga
- ☐ ratsastus
- ☐ kamppailulajit
- ☐ tennis
- ☐ melonta/soutu
- ☐ joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**22. Merkitse sen numeron kohdalle rasti, joka kuvaa koululiikuntaa koskevaa väittämää parhaiten.**

- 1= ei lainkaan tärkeä  
 2= vähän tärkeä  
 3= jonkin verran tärkeä  
 4= tärkeä  
 5= erittäin tärkeä

	1	2	3	4	5
Tunnilla on minulle mieleinen laji					
Opin uusia taitoja					
Kuntoni kohoaa					
Voin kokeilla omia rajojani					
Saan liikkua yhdessä luokkakavereideni kanssa					
Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan					
Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla					

Kisailu ja kilpaileminen					
Hengästyminen ja hikoileminen					
Asianmukaiset liikuntavarusteet					
Liikuntatunneilla on hauskaa					
Liikunnanopettaja on kannustava					
Hyvät tilat ja välineet					
Saan tutustua uusiin lajeihin					

**23. Mitä uutta toivot liikuntatunneille?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastaamisesta!**